

・鯖のカレー風味 ・シラスとのかのりのサラダ
・おろし和え ・根菜みそ汁



材料
(4人分)

【鯖のカレー風味】

サバ	240g(4切)
小麦粉	9g(大さじ1)
食塩	3g(小さじ1/2)
こしょう	0.5g(小さじ1/4)
サラダ油(a)	24g(大さじ2)
玉ネギ	200g
ニンジン	80g
ピーマン	16g(1/2個)
赤ピーマン	16g(1/2個)
カレー粉(a)	2g(小さじ1)
カレー粉(b)	4g(小さじ2)
トマトケチャップ	15g(大さじ1)
酢	45g(大さじ3)
サラダ油(b)	36g(大さじ3)

【シラスとのかのりのサラダ】

シラス	400g
板のり	6g(全型2枚)
ニンジン	60g
しょうゆ	9g(小さじ1と1/2)
ごま油	8g(小さじ2)

【おろし和え】

リンゴ	100g
キウイフルーツ	60g
大根	100g
酢	30g(大さじ2)
砂糖	3g(小さじ1)

【根菜みそ汁】

レンコン	50g
サツマイモ	50g
大根	100g
ニンジン	80g
ブナシメジ	120g
だし汁	600g(カップ3)
みそ	36g(大さじ2)
小ネギ	12g

【ご飯】

600g

作り方

【鯖のカレー風味】

- ①サバは水気をよく拭きとり、塩、こしょう、小麦粉の順に付ける。
- ②玉ネギは縦にうす切り、ニンジンは千切り、ピーマンは斜めの千切りにする。
- ③鍋に湯を沸かしカレー粉(a)を入れて、②のニンジンを先に入れ、さらに玉ネギ、ピーマンを加え、さっとゆでてザルに上げておく。
- ④ポウルにカレー粉(b)、トマトケチャップ、酢、サラダ油(b)を合わせておく。
- ⑤フライパンにサラダ油(a)を熱し、①のサバを両面焼いて④のポウルに入れて調味料をからめる。
- ⑥サバを取り出して器に盛りつける。その後に③の野菜も④のポウルに入れて調味料をからめ、サバの上にかける。

【シラスとのかのりのサラダ】

- ①シラスは根元から1枚ずつ剥がして洗い、クッキングペーパーなどで水気を拭く。
- ②シラスとのかのりを手で食べやすい大きさにちぎり、ニンジンは細い千切りにする。
- ③大きめのポウルに②を入れて、しょうゆをかけて馴染ませたからごま油を加え、混ぜる。

【おろし和え】

- ①リンゴとキウイフルーツは、小さめのさいの目に切る。
- ②大根はすりおろして、酢と砂糖を加え混ぜる。
- ③①を②で和える。

【根菜みそ汁】

- ①レンコンは皮をむいて薄いちょう切りにし、水につけておく。サツマイモはよく洗い、皮ごと厚めのちょう切りにし、水につけておく。
- ②大根は皮をむいて、薄いちょう切りにする。ニンジンは皮をむいて、薄い半月切りにする。
- ③ブナシメジは石づきを取り、手で小房に裂く。小ネギは小口切りにする。
- ④鍋にだし汁、火の通りにくい①②の根菜を入れて軟らかくなるまで煮る。
- ⑤④にブナシメジを追加し、2～3分煮る。弱火にしてみそを溶き入れる。
- ⑥⑤を椀によそい、小ネギを散らす。



【1人当たり】

エネルギー 695kcal

食塩相当量 2.6g

野菜使用量 309g