

食塩相当量 3g未満
野菜使用量 120g以上

・豆じゃこご飯 ・サバのゆずこしょうソース
・ゴボウとキノコの甘酢炒め ・小松菜のアジアンスープ



材料
(4人分)

【豆じゃこご飯】	
米	255g (1.5カップ)
黒豆	40g
じゃこ	14g
塩	1g(小さじ1/6)
酢	10g(小さじ2)
カイワレ大根	12g
【サバのゆずこしょうソース】	
サバ	200g(4切れ)
酒	30g(大さじ2)
小麦粉	18g(大さじ2)
オリーブ油	12g(大さじ1)
モヤシ	120g
ブロッコリー	80g
トマト	75g(1/2個)
A	しょうゆ 9g(大さじ1/2)
	片栗粉 3g(小さじ1)
	ゆずこしょう 3g(小さじ1/2)
	かつお節(細かい) 2g
水	100cc(1/2カップ)
【ゴボウとキノコの甘酢炒め】	
ゴボウ	40g
ごま油	4g
水	60cc
シイタケ	80g
エノキタケ	80g
マイタケ	80g
赤ピーマン	25g
黄ピーマン	25g
パセリ	少々
B	酢 30g(大さじ2)
	砂糖 6g(小さじ2)
	塩 1g(小さじ1/6)
	白ワイン 10g(小さじ2)
【小松菜のアジアンスープ】	
春雨	20g
小松菜	160g
シメジ	60g
ニンジン	20g
C	干しエビ 8g
	カスター粉 0.7g(小さじ1/3)
	固形コンソメ 1/2個
	水 250cc
	しょうゆ 6g(小さじ1)
	牛乳 200cc(1カップ)
	ショウガすりおろし 小さじ1

作り方

【豆じゃこご飯】

- ①米は洗って30分浸水する。
- ②黒豆は6分ほどフライパンで乾煎りする。皮の表面が割れて香りが立ったら火を止める。
- ③米の中に②とじゃこ、塩と酢を入れて炊き込む。
- ④カイワレ大根は2cmほどの長さに切り、盛り付けたご飯の上に添える。

【サバのゆずこしょうソース】

- ①サバは2等分にそぎ切りし、酒をふりかけ10分ほど置き、ペーパーで軽く水分を押さえる。
- ②①に小麦粉を付け、フライパンにオリーブ油をひいて焼く。
- ③ブロッコリーは小房に分け、モヤシとゆで、水をかけずに冷ます。トマトは4等分に切る。
- ④鍋にAを入れ、よく混ぜながら火にかけ、しっかりとろみがつくまで、加熱して、ソースを作る。
- ⑤②、③を盛り付け、④をかける。

【ゴボウとキノコの甘酢炒め】

- ①ゴボウは斜めに薄く切ってから、千切りにする。シイタケは薄く切り、マイタケはほぐす。エノキタケは3等分に切り、ほぐす。
- ②赤・黄ピーマンは千切りにし、4cmほどの長さに切る。パセリはみじん切りにする。
- ③フライパンにごま油を入れて熱し、①を入れて炒め、香りが立ったら水を入れ、弱火で加熱する。
- ④ゴボウが軟らかくなり、水分がなくなったら、キノコを加え、さらに炒める。
- ⑤しんなりしてきたら、赤・黄ピーマンを加え炒め、水分をとばし、火を止める。
- ⑥Bの調味料をボウルに入れてよく溶き、⑤に加えて混ぜ、皿に盛り付け、パセリを散らす。

【小松菜のアジアンスープ】

- ①春雨はゆで、5cmほどの長さに切っておく。
- ②小松菜は2cmほどの長さに切り、シメジはほぐし、ニンジンは千切りにする。
- ③鍋にC、①、②を入れて煮る。
- ④しょうゆで味を整え、牛乳、ショウガを加え、軽く沸騰したら火を止める。



【1人当たり】

エネルギー

600kcal

食塩相当量

1.8g

野菜使用量

213g