



・さばの甘酢あんかけ ・蒸し茄子の生姜醤油かけ
・しその葉と卵のスープ ・抹茶ゼリー

材料
(4人分)

- 【さばの甘酢あんかけ】**
さば(切り身) 350g (半身2切れ)
食塩 0.5g 酒 小さじ1
片栗粉 大さじ2 玉ねぎ 170g(1個)
にんじん 90g(2/3本)
トマト 100g(1/2個)
オリーブオイル 小さじ2
A(米酢 大さじ4、しょうゆ 小さじ2と2/3、
ケチャップ 小さじ2、みりん 小さじ2、
砂糖 小さじ1)
片栗粉 大さじ1/2
水 大さじ2
サニーレタス 60g(1/3株)
ブロッコリー 80g(大1/2株)
ブロッコリースプラウト 5g
- 【蒸し茄子の生姜醤油かけ】**
茄子 320g(3本)
ぶなしめじ 50g(1/3株)
黄パプリカ 130g(1個)
A(おろし生姜 20g(大さじ1/2)、
しょうゆ 小さじ2、かつおだし 1/4カップ)
鰹節 適量
- 【しその葉と卵のスープ】**
卵 50g(1個) しその葉 12枚
かつおだし 4カップ
A(しょうゆ 小さじ2/3、食塩 小さじ1/3、
こしょう 少々)
- 【抹茶ゼリー】**
粉ゼラチン 4g 水 60cc
抹茶 小さじ1 砂糖 大さじ2
牛乳 130cc
ゆで小豆(缶詰) 小さじ1(8粒)
- 【ご飯】** 600g(1人当たり150g)

作り方

- 【さばの甘酢あんかけ】**
①玉ねぎ、にんじんはせん切りにし、
トマトはざく切りにする。ブロッコリーは、小房に分けゆであく。
②さばは半身を4等分に切る。ペーパータオルで水気をふき取り、
塩と酒をふりかけて片栗粉をまぶす。
③フライパンにオリーブオイルの半量を熱し、②を皮面から焼く。両
面に焼き色を付けた後、弱火でふたをして蒸し焼にをし、取り出す。
④③のフライパンにオリーブオイル(残りの半量)をしき、玉ねぎ・
にんじんを炒め、しんなりしたらトマトを加えてさらに炒める。
⑤④にAを加え煮立ったら、片栗粉を水で溶き、少しずつ加えとろみ
をつける。
⑥皿に③を乗せ、上から⑤をかけ、ブロッコリースプラウトを乗せる。
サニーレタスとブロッコリーを添える。
- 【蒸し茄子の生姜醤油かけ】**
①茄子はヘタの部分を取り、しめじは石づきを取ってほぐす。パプリ
カは一口大に切る。
②①を柔らかく蒸す。
③②の茄子を一口大に切り、軽く絞って水気を取る。
④茄子とその他の野菜を皿に盛り、Aを混ぜ合わせてかけ、鰹節を
散らす。
- 【しその葉と卵のスープ】**
①鍋にかつおだしを入れ、火にかけて沸騰したら、Aを入れる。
②溶いた卵に、しその葉の片面をつけ、鍋におとす。
- 【抹茶ゼリー】**
①ゼラチンは水(分量外:大さじ2)につけてふやかす。
②鍋に水を入れ、火にかけて沸騰したら、抹茶、砂糖、牛乳、①の
順で加えて混ぜる。
③ゼラチンが溶けたら火を止め、粗熱がとれたら器に流して冷やし
固める。
④③が固まったら、上にゆで小豆を乗せる。



【1人当たり】

エネルギー	631kcal
食塩	2.8g
野菜使用量	259g