



・サバの焼き漬け ・シメジの友禅和え  
・ミルクけんちん

材料  
(4人分)

【サバの焼き漬け】

生サバ	240g(4切れ)
ピーマン	60g(中2個)
ニンジン	40g(中1/3本)
玉ネギ	120g(中3/4個)
サラダ油	16g(大さじ1と1/3)
大根	240g(8cm(大1/4本))
酢	60g(大さじ2)
濃いロしょうゆ	24g(大さじ1と1/3)

【シメジの友禅和え】

ブナシメジ	80g(1パック)
エノキダケ	120g(小2束)
酒	10g(小さじ2)
糸三つ葉	40g(1束)
かに風味かまぼこ	60g(4本)
マヨネーズ	8g(小さじ2)
ポン酢	20g(大さじ1と1/3)
練りわさび	2g(小さじ1/3)

【ミルクけんちん】

大根	60g(2cm)
ニンジン	60g(中1/2本)
白菜	80g(1枚)
長ネギ	40g(1/4本)
こんにゃく	40g(1/6丁)
ゴボウ	40g(1/4本)
ごま油	12g(大さじ1)
だし汁	400ml(2カップ)
みそ	36g(大さじ1と1/3)
牛乳	400ml(2カップ)

【ご飯】 600g

作り方

【サバの焼き漬け】

- ①サバは素焼きにする。
- ②ピーマン、ニンジン、玉ネギは千切りにする。
- ③フライパンに油をひいて熱し、②をさっと炒める。
- ④大根は皮をむいて大根おろしにし、少し水気を切っておく。
- ⑤バットに酢としょうゆを入れ、合わせたものに③と④を入れ、①を20～30分程漬ける。

【シメジの友禅和え】

- ①ブナシメジ、エノキダケは酒をふりかけ、から炒りにする。
- ②三つ葉はゆでて食べやすい長さに切り、水気をしぼる。
- ③かに風味かまぼこはほぐしておく。
- ④マヨネーズ、ポン酢、わさびを混ぜ合わせ、①、②、③を和える。

【ミルクけんちん】

- ①大根、ニンジンは皮をむき、5mm厚のちょう切りにする。
- ②白菜はひと口大に切る。長ネギは1cm厚の斜め切りにする。
- ③こんにゃくは3mm厚の短冊切りにする。
- ④ゴボウは皮をそぎ、ささがきにして下ゆでする。
- ⑤鍋にごま油をひき、①を炒め、火が通ったら、②、③、④を加え、さらに炒める。
- ⑥⑤の鍋にだし汁を入れ煮込む。アクが出たらすくう。
- ⑦みそを加えて味を整え、牛乳を加えて沸騰直前で火を止める。



【1人当たり】

エネルギー 629kcal

食塩相当量 2.7g

野菜使用量 245g