

青背の魚をおいしく食べる

(材料は全て1人分です)

材料表に記した分量は1カップ=200cc、大さじ1=15cc、小さじ1=5cc、ミニスプーン1=1ccです。

■**主食 ご飯** 110g エネルギー 163kcal 塩分—g

■**主菜 ゆでイワシのおろしソース** エネルギー192kcal 塩分 1.6g

【材料】

- 真イワシ 大1尾 しょうが 1/4片 ねぎ(青い部分) 1/4本 酒 大さじ1 大根 80g 万能ねぎ 1本 しょうが(すりおろす) 少々
- A(酢 大さじ1/2 しょうゆ 大さじ1/2 豆板醤 小さじ1/4)

【作り方】

1. イワシは手開きにし、流水でよく洗う。
2. しょうがは薄切りにし、ねぎは叩き潰してからぶつ切りにする。
3. なべにたっぷりの湯を沸かし、酒と2を入れ、1をゆでる。火が通ったらザルに上げて水気をとる。
4. 大根はすりおろして、軽く水気をとる。
5. 皿に4を敷いて3のいわしを盛り、万能ねぎ、すりおろしたしょうがをのせる。
6. Aの調味料を合わせてかける。

■**副菜 こんにやくとわかめの煮つけ** エネルギー12kcal 塩分 0.8g

【材料】

- こんにやく 50g わかめ(もどす) 20g だし汁(ひたひたの量) みりん 小さじ2/3 しょうゆ 小さじ2/3 しょうが(せん切り) 1g

【作り方】

1. こんにやくは3個づけになるように短冊切りにし、各々中央に包丁を入れてねじる(たづな切り)。
2. 1を熱湯で一煮立ちさせ、ザルに上げる。
3. だし汁とみりに2を入れて一煮立ちさせ、しょうゆをまわし入れる。
4. 別鍋に3の汁を1/3ほど分けて、しょうがをさっと煮、食べやすく切ったわかめも入れ、少し煮含める。
5. こんにやくは汁気がなくなるまで煮含める。
6. 4と5を盛り合わせる。

■**副菜 五目とろろ汁** エネルギー73kcal 塩分 1.0g

【材料】

- 長芋 25g 鶏胸皮なし肉 15g にんじん 20g ごぼう 20g 干しいたけ 1と1/2枚
- だし汁 1カップ みそ 8g さやえんどう 10g

【作り方】

1. 鶏肉は5ミリの角切りに。にんじんはいちょう切りに。ごぼうは皮を軽くこそげとり、洗って輪切りにし、水にさらす。
2. 干しいたけはもどし、軸をとって小さめの角切りにする。
3. なべにだし汁を入れ、1と2を加えて柔らかく煮、みそを溶き入れて一煮する。
4. 皮をむいて、すりおろした長芋を3に少しずつ混ぜながら加え、なめらかに溶きのばす。
5. ゆでたさやえんどうは、1センチ幅の斜め切りにして4にちらす。

1食あたり ・エネルギー440kcal ・脂質 12.8g ・カルシウム 168mg ・鉄 3.4mg ・塩分 3.4g ・タンパク質 26.7g