

## 副菜料理をもう 1 品(1)

(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** 100g エネルギー 168kcal 塩分 1g

■**主菜 サケと大根とにんじんの豆乳みそ煮** エネルギー311kcal 塩分 1.2g

【材料】

- サケ 100g しょうが汁 10g 程度 大根 75g にんじん 10g だし汁 1/2 カップ 酒 大さじ 1 みそ 大さじ 1 砂糖 小さじ 3/4 豆乳 1/4 カップ

【作り方】

- しょうがをすりおろし、かるくしぼって汁をとる。サケは半分ずつに切り、しょうが汁をかける。
- 大根は 2cm 厚さの半月切りにして厚みに数本の切り目を入れ、下ゆで(硬めにゆでる)する。にんじんは 3mm 厚さの半月切りにする。
- なべにだし汁、酒、砂糖、2 を入れてふたをし、火にかける。煮立ったらサケを入れ、弱火にして 15 分煮る。みそをとき入れて豆乳を加え、さらに 7~8 分煮る。

■**副菜 里いもの粉ぶし煮風** エネルギー84kcal 塩分 0.9g

【材料】

- 里いも 35g ごぼう 15g にんじん 10g れんこん 15g ブロccoliリー 20g サラダ油 ミニスプーン 2 削りガツオ 1g
- A(だし汁 45cc 砂糖 ミニスプーン 2 みりん ミニスプーン 2 酒 小さじ 1 しょうゆ 小さじ 1)

【作り方】

- 里いもは一口大に切り、塩少量(分量外)をふってもみ、洗う。水からゆで、沸騰後さらに 5~6 分ゆでて水にとり、ぬめりを洗い流し、水気をきる。※ゆで過ぎない
- ごぼうは包丁の背で皮をそぎ落とし、一口大の乱切りにして水にさらし、水から 10 分ほどゆでる。
- にんじんとれんこんも一口大に切り、れんこんは水にさらして水気をきる。
- ブロッコリーも他の材料と同様の大きさに切り、沸騰した湯でゆでる。
- 削りガツオはからいりし、もんで粉状にする(粉ぶし)
- 大きめのなべを中火で 1 分熱してから油を入れ、2、3 を入れて 1 分炒め、里いもを加えてさっと炒め合わせる。A を加えて落としふたをし、味がしみるまで 10 分煮る。ふたをとって 4 を加え、汁気がほとんどなくなるまで煮、5 を全体にまぶす。

■**副菜 えのきたけとほうれん草のからし和え** エネルギー28kcal 塩分 1.0g

【材料】

- えのきたけ 40g ほうれん草 50g 塩蔵わかめ(もどし) 16g 練りがらし ミニスプーン 1 酢 小さじ 1/2 しょうゆ 小さじ 1 弱

【作り方】

- えのきたけは長さを半分に切り、熱湯でさっとゆでてざるにあげ、冷めたら水気をしぼる。ほうれん草は熱湯でゆでて水にとり、水気をしぼって 3cm 長さに切る。
- わかめは一口大に切る。
- 練りがらしに酢、しょうゆを加えてときのばし、1、2 を加えて和える。

1食あたり ・エネルギー591kcal ・脂質 17.5g ・カルシウム 118mg ・鉄 4.2mg ・塩分 3.1g ・タンパク質 31.9g