

副菜料理をもう1品(2)

(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—g

■**主菜** 豚肉とせん切り野菜のおろしソース エネルギー202kcal 塩分 1.4g

【材料】 豚肉 2枚(70g) (こしょう 少々) 小麦粉 大さじ1/2 弱 サラダ油 小さじ1 だいこん 25g 三つ葉 5g A(大根おろし 45g しょうゆ 大さじ1/2 酒 大さじ1/4 みりん 大さじ1/4 酢 大さじ1/4 ごま油 小さじ1/4 砂糖 ミニスプーン1/4 こしょう 少々)

【作り方】

1. 豚肉は一口大に切ってこしょうをふり、薄く小麦粉をまぶす。フライパンに油を熱して揚げ焼きにする。
2. だいこんおろし用のだいこんをざるの上ですりおろし、かるく水気を切る。※水気は自然に落ちた位が良い。
3. だいこんと三つ葉は3cm長さのせん切りにし、Aと混ぜ合わせる。
4. 1を皿に盛って3をかける。

■**副菜** 里いもの含め煮 エネルギー56kcal 塩分 0.8g

【材料】 里いも 60g だし汁 45cc 砂糖 小さじ1 みりん 小さじ1/2 塩 ミニスプーン1/2 しょうゆ 小さじ1/3

【作り方】

1. 里いもは洗って皮をむき、大きいものは半分に切る。沸騰した湯に塩少量(分量外)を入れ、いもを入れる。煮立ってから3分位ゆでて水にとり、ぬめりを洗い流し、水気をきる。
2. なべに里いもとだし汁を入れて強火にかけ、煮立ったら中火にして砂糖と塩を入れる。(※最初に塩を入れて煮ると、里いものぬめりが煮汁に出にくい)
3. クッキングシートをなべよりひとまわり大きく切って真ん中に小さな穴を開け、里いもの上からかぶせ(紙ぶた)、7~8分煮る。
4. なべを傾けて煮汁にみりんとしょうゆを入れ、なべを回してしょうゆの色をむらなくいきわたらせる。さらに10分位煮る。

■**副菜** 根菜のみそきんぴら エネルギー89kcal 塩分 0.6g

【材料】 ごぼう 30g れんこん 30g にんじん 20g ピーマン 10g 赤とうがらし(輪切り) 少々 ごま油 小さじ1/3 A(みそ 小さじ1弱 砂糖 小さじ1弱 酒 小さじ1弱 しょうゆ 小さじ1/3弱)

【作り方】

1. ごぼうは太めのさがきにし、水にさらす。にんじんは細めの乱切りにする。れんこんは半月切りにして酢水(分量外)にさらす。ごぼうとれんこんの水気をよくきる。※根菜類は下ゆでしないので小さめに切る。
2. ピーマンは種とへたを除いて縦に1.5cm幅に切る。
3. Aを混ぜ合わせておく。
4. フライパンにごま油を熱し、1と赤とうがらしを入れて炒める。全体に火が通ったらピーマンを加えて炒め合わせる。3を加え、汁気がなくなるまでいりつける。

■**スープ** 小松菜と干しいたけのスープ エネルギー10kcal 塩分 0.1g

【材料】 小松菜 15g 干しいたけ 1枚 A(水 3/4カップ 顆粒ブイヨン 2g 酒 小さじ1/2 塩 ミニスプーン1/8 こしょう 少々)

【作り方】

1. 小松菜は4cm長さに切る。
2. 干しいたけは水でもどし、軸を除き、薄切りにする。
3. Aを火にかけ、煮立ったら1と2を入れて煮る。塩とこしょうで味をととのえる。

1食あたり ・エネルギー562kcal ・脂質 15.1g ・カルシウム 93mg ・鉄 2.4mg ・塩分 2.9g ・タンパク質 23.7g