

副菜料理をもう1品

(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 150g エネルギー 252kcal 塩分 - g

主菜 サケとキャベツの蒸し煮あんかけ エネルギー126kcal 塩分 0.9g

【材料】

- 生サケ 1切れ(60g) 酒 小さじ1 キャベツ 1枚半(60g) だし汁 60cc
- 蒸し汁+だし汁 70cc
- A(しょうゆ 小さじ4/5 みりん 小さじ4/5 かたくり粉 小さじ4/5)

【作り方】

1. キャベツは芯をそぎ、さっとゆでて、5cm幅に切る(一人あたり5cm幅のキャベツ3枚使用)。
2. サケは1切れを6枚のうすいそぎ切りにし、酒をふっておく(皮と骨を取り除く)。
3. キャベツとサケを交互に重ね、形をととのえ、鍋に入れる。
4. 3、にだし汁を加え、中火にかけ、煮立ったら落し蓋をして弱火で10分蒸し煮する。
5. 4、を鍋から取り出し、皿に盛る。
6. 鍋に残った蒸し汁にだし汁をたして分量になるようにし、Aを加え混ぜながら中火にかけ、ふつふつと煮立ってとろみがついてきたら火を消し、あんをつくる。
7. 5、に6、のあんをかける。

副菜 もやしとほうれん草のナムル エネルギー88kcal 塩分 0.9g

【材料】

- 大豆もやし 35g ほうれん草 40g にんじん 35g
- A(おろししょうが 4g おろしにんにく 少々 すり白ごま 大さじ1/4 しょうゆ 大さじ1/4 塩 ミニスプーン1/4 ごま油 小さじ3/4)

【作り方】

1. ほうれん草は4cmの長さ、にんじんは4cm長さのせん切りにする。
2. もやし、にんじん、ほうれん草をゆで、水けを絞る。
3. Aをよく混ぜ、2をあえる。

副菜 根菜のみそ汁 エネルギー60kcal 塩分 1g

【材料】

- ごぼう 10g 里芋 30g 小松菜 10g 生揚げ 10g しいたけ 1枚
みそ 7.5g だし汁 120cc

【作り方】

1. ごぼうは皮をよく洗い、斜めうす切りにし、水につけておく。
2. 里芋は皮をむき、1cmくらいのうす切りにし、塩少々(分量外)をふってもみ、水洗いしてぬめりをとる。
3. 小松菜は3~4cmに切る。しいたけはうす切り。
4. 生揚げは、鍋に湯を沸かしさっと煮て油抜きをし、うす切りにする。
5. だし汁でごぼう、里芋を煮て、小松菜、しいたけ、生揚げを加え煮て、みそを入れる。

1食あたり ・エネルギー526kcal ・脂質 10.6g ・カルシウム 186mg ・鉄 3.6mg ・塩分 2.9g ・タンパク質 26.5g