

サケと野菜の蒸し煮

材料	1人分使用量	4人分目安量
サケ(骨のない物)	70g	280g
塩こうじ	6g	大さじ1と1/2
キャベツ	40g	160g
タマネギ	20g	1/2個
ジャガイモ	50g	2個
生椎茸	20g	3~4枚
酒	7cc	大さじ2
水	7cc	大さじ2
しょうゆ	4cc	大さじ1
酢	4cc	大さじ1
白すりゴマ	2g	大さじ1

エネルギー 192kcal
 タンパク質 18.6g
 脂質 4.2g
 塩分 1.1g

(作り方)

- 1) サケは1切れを4~5等分し、塩こうじをまぶす。
- 2) キャベツはざく切りにし、ジャガイモは厚さ5ミリの半月切りにする。タマネギは薄切りにする。
生椎茸は5ミリ幅に切る。
- 3) フライパンにタマネギ、ジャガイモ、キャベツを入れ、サケをのせ、酒、水を加え強火にかける。
煮立ってきたら、フタをして中火で、5~6分蒸し煮にする。
- 4) 器に盛り、しょうゆ、酢、すりゴマを合わせたタレをかける。

炊飯器で作る塩麴

炊飯器に、麴200g、塩60gを手で混ぜ合わせる。60度の湯600ccを入れ混ぜる。布巾を被せて、蓋をしないで時々混ぜ、15時間以上保温する。途中水分が少なくなったら、お湯をヒタヒタになるまで足す。冷蔵庫で、3ヶ月くらい保存できる。

チンゲンサイとイワシのつみれ汁

材料	1人分使用量	4人分目安量
イワシ(アジ)のつみれ	30g	120g
チンゲンサイ	40g	160g
ニンジン	12g	1/3本
長ネギ	15g	1/2本
だし汁	150cc	3カップ
塩	0.3g	約小さじ1/4
しょうゆ	2cc	小さじ1と1/2
トコロ昆布	1g	4g

エネルギー 43kcal
タンパク質 4.0g
脂質 1.3g
塩分 1.0g

(作り方)

- 1) チンゲンサイは株を6~8等分にし、流水で洗い、4~5センチ長さに切る。ニンジンは皮をむき、輪切りにし花型でぬく。長ネギは、斜め小口切りにする。
- 2) 鍋にだし汁とニンジンを入れ、火にかける。沸騰したら、チンゲンサイとネギを入れ、柔らかくなるまで煮る。つみれを加え火を通す。
- 3) 塩、しょうゆで調味する。椀に盛り、トコロ昆布をかける。

イワシ(アジ)のつみれ

イワシ(アジ)小4尾は頭とわたを取って手開きにし、よく洗って、中骨・背びれ・尾を除く。すり鉢かスピードカッターにかけ、おろし生姜と味噌、各小さじ2、卵1/2個を入れてよく混ぜ、様子を見ながら小麦粉を小さじ2~3加え、ほどよい固さにする。だしを煮立て、つみれをスプーンで丸く形づくりながら落として火を通す。

カテージチーズの白和え風

材料	1人分使用量	4人分目安量	
カテージチーズ		出来上がり80~100g	
牛乳	150cc	3カップ	
酢	11cc	大さじ3	
小松菜	70g	中1束	
ニンジン	15g	1/2本	
しょうゆ(下味用)	2.5cc	小さじ2	
調味料			
しょうゆ	2.5cc	小さじ2	
砂糖	0.8g	小さじ1	

エネルギー 48kcal
 タンパク質 4.8g
 脂質 1.2g
 塩分 0.8g

(作り方)

- 1) まず、カテージチーズを作る。鍋に牛乳を入れて、火にかけ、沸騰寸前に火を止める。70℃くらいまで冷ましてから、酢を加えて、全体にゆっくりとひと混ぜする。白色の塊ができたら、ザルにふきん(リードクッキングペーパー)を広げてこし、軽く水気を絞る。
- 2) 小松菜はゆでて水にさらし、4センチ長さに切る。ニンジンは4センチ長さの太めのせん切りにしてゆでる。
- 3) 小松菜、ニンジンにしょうゆをかけて下味をつけ、絞って水気を切る。
- 4) カテージチーズにしょうゆと砂糖を加え、小松菜、ニンジンと和える。

お芋の茶巾絞り

材料	1人分使用量	4人分目安量	
大和芋(自然薯)	25g	100g(皮付き120g)	
サツマイモ	25g	100g(皮付き120g)	
砂糖	15g	60g	
塩	0.3g	小さじ1/4	
煮豆 (金時豆、黒豆、 うぐいす豆など)	6g	25g	

エネルギー 123kcal
 タンパク質 1.7g
 脂質 0.2g
 塩分 0.3g

(作り方)

- 1) 大和芋の皮をむき、1センチの厚さに切り水にさらす。サツマイモは1.5センチ厚さに切り、皮をむき水にさらす。
- 2) それぞれ鍋に入れ、かぶるくらいの水を入れ、柔らかくなるまで茹でる。水をきり、つぶして熱いうちにサツマイモには砂糖20g、塩少々、大和芋には砂糖30gと塩少々を加える。弱火にかけ、木じゃくしで練って砂糖を溶かす。
- 3) 冷めたらそれぞれ4等分する。ラップに包み煮豆を加え茶巾に包み、形を整える。(すぐ食べる時は火にかけなくても良い)