

テーマ ちばの恵みで まんてん笑顔 (12月12日)

ゆうあん焼き

<材料4人分>

サバまたはサワラなど 1尾
漬け汁(ゆうあん地)
しょうゆ 大さじ2
みりん 大さじ1
酒 大さじ1
ユズの輪切り 4枚
ユズの輪切り(飾り用) 3~4枚
はじかみショウガ 4本

<1人分>

エネルギー 191キロカロリー
塩分 1.5g

(作り方)

- 1) 魚を3枚におろし、4ツ切にする。それぞれの切り身の皮目に飾り包丁をいれて、味をしみ込みやすくする。
- 2) 調味料を合せて漬け汁を作り、ユズの輪切りを加え、サバを浸けて30分以上おく。前の晩から浸けておいてもよい。
- 3) 焼き網かグリルで、皮の方から焼く。3~4分したら、裏返して4~5分焼く。
- 4) 全体に九分どおり火が通ったら、漬け汁をかけ、軽く乾かすように焼き上げる。
- 5) 柚子の輪切りをのせて、はじかみショウガを添える。

生揚げと青菜の煮浸し

<材料6人分>

生揚げ 1と1/2枚(300g)
小松菜 大1束(350g)
しめじ 150g
だし 1と1/2カップ
みりん 大さじ1と1/2
しょうゆ 大さじ3
七味トウガラシ 少々
※小松菜の代わりにほうれん草、春菊、白菜でもよい。白菜は下ゆでしないで初めから加えて煮る

<1人分>

エネルギー 106キロカロリー
塩分 1.0g

<作り方>

- 1) 生揚げは熱湯に入れて、1~2分ゆでるか、ザルにのせて、たっぷりの熱湯をかけるかして、油抜きをする。包丁をねかせて、厚さ7~8ミリのそぎ切りにする。
- 2) 小松菜は根を切り落とし、きれいに洗い、たっぷりの熱湯で、1~2分硬めにゆでる。水にとって冷まし、水気を絞って4~5センチ長さに切る。
- 3) しめじは、石づきの硬いところを落とし、小房に分ける。
- 4) 鍋にだし、みりん、しょうゆを入れ、生揚げとしめじも入れて火にかけ、煮立ったら中火にして、5~6分煮る。
- 5) 生揚げとしめじを片寄せて、開いたところに小松菜を入れ、さっと煮る。
- 6) 器に、彩りよく盛り、煮汁をかけ、七味トウガラシをふる。

柚子大根

(材料6人分)

大根(正味) 400g

米酢 1/2カップ
砂糖 1カップ
塩 小さじ1と1/2
ラッキョウ酢(梅酢) 大さじ1
酒 小さじ2

柚子の皮、赤唐辛子

(作り方)

- 1) 米酢、砂糖、塩、酒、ラッキョウ酢(梅酢)を混ぜ合わせる。
- 2) 種をとった赤唐辛子の輪切り、柚子の皮のせん切りを加える。
- 3) 大根は、皮をむき、乱切りにし、浸け汁に入れる。3時間~1週間くらいが美味しい。

1人分 エネルギー 52キロカロリー

塩分 0.5g

フルーツのヨーグルト和え

(材料6人分)

バナナ 大1本
りんご 1個
キーウイフルーツ 1個
ブルーベリー 50g
レモン汁 少々
プレーンヨーグルト 350g

<作り方>

- 1) バナナは5ミリ厚さに切る。りんごは5ミリ厚さのいちよう切りにする。バナナとりんごにレモン汁をかける。
- 2) キーウイは一口に切る。
- 3) 器に、フルーツを盛り、ヨーグルトをかける。

1人分 エネルギー 82キロカロリー