

テーマ 日本型食生活で謙公づくり (10月29日)

「主食」「主菜」「副菜」をそろえて栄養バランスよく

秋刀魚(サンマ)のサッパリ煮

(材料5~6人分)

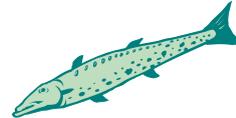
サンマ(正味500g)	小5尾~大4尾
しょうゆ 酢 酒	大さじ1 1/2カップ 1/2カップ
	昆布 20センチ
	生姜 一片
青ジソ 6枚	
茗荷(ミョウガ) 6個	

(作り方)

- 1) サンマは頭を落とし、切り口から腸ワタを出す。よく洗い、幅4センチのぶつ切りにする。
- 2) 昆布は2~3センチ長さに切る。ミョウガは薄切りにし、水に放してからザルにあげ水気を切る。生姜はせん切りにする。
- 4) 大きめの厚手の鍋に、昆布を敷き、上にサンマを置く。生姜を散らし、酒、酢、しょうゆを加え、鍋の蓋をして、弱火で10~12分煮る。
- 5) 皿にミョウガ、青ジソを置き、サンマを盛り付ける。

<1人分>...5人分として

エネルギー	349キロカロリー
塩分	1.0 g



のり酢和え

(材料5~6人分)

ほうれん草	300g
(根三つ葉)	
焼き海苔	1枚
出し割り酢しょうゆ	
だし	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1

(作り方)

- ① ほうれん草は洗って沸騰湯でゆで、水にさらす。(三つ葉は根を切り落とし、沸騰湯でゆで、ザルにあげて冷ます) 絞ってから4センチ長さに切る。
- ② のりは1センチ四方くらいにちぎる。
- ③ だし割り酢しょうゆを作る。(多めに作ってビンに入れ、冷蔵庫で保存する)
- ④ 食べる直前にほうれん草と海苔を混ぜ、だし割り酢しょうゆをかける。

1人分	エネルギー	16キロカロリー
	塩分	0.5g

## つみれ入りけんちん汁

(材料5~6人分)

イワシのつみれ	200g
大根	100g
ニンジン(1/2本)	70g
長ネギ(1/2本)	70g
ゴボウ	50g
コンニャク(1/2丁)	150g
木綿豆腐(1/2丁)	150g
サラダ油	小さじ2
ゴマ油	小さじ1

だし汁	5カップ
塩	小さじ1/3
しょうゆ	約大さじ1
味噌	大さじ1

(作り方)

- 1) 豆腐はサイの目に切り、皿の上におき、水切りする。
- 2) 大根、ニンジンはちょう切りにする。長ネギは1センチのブツ切りにする。
- 3) ゴボウは皮をたわしでこそげとり、斜め薄切りにし、水に放しあく抜きする。鍋にサラダ油とゴマ油を熱し、ゴボウ、ニンジン、大根、コンニャク、豆腐の順に炒める。だし汁を加え、沸騰したらアクをとり、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- 4) つみれと長ネギを加え、1~2分煮たら、調味料で味を調える。

1人分	エネルギー	118キロカロリー
	塩分	1.4g

## ピーナッツみそ

(材料5~6人分)

ピーナッツ(殻付き)	80g
(正味55g)	
油	小さじ1
味噌(30g)	大さじ2弱
砂糖(30g)	大さじ3強
酒	大さじ1

<作り方>

- 1) ピーナッツは殻から出す。
- 2) 鍋に油を熱し、ピーナッツを弱火~中火で香りが出るまで炒める。
- 3) 味噌、酒、砂糖を混ぜ合わせておき、加える。全体がなじむまで混ぜる。

1人分	エネルギー	89キロカロリー
	塩分	0.5g

