

テーマ 栄養バランスよく、美味しく食べよう

魚のきのこ蒸し

<材料5人分>

生タラ(生鮭、サワラなど)5切れ	
酒	大さじ1
エノキダケ(100g)小1袋	
生シイタケ	6枚
長ネギ	長さ20センチ
ニンジン	1/3本
三つ葉	5~6本
昆布	20センチ
レモン	1個
ごまじょうゆ	
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
すり白ゴマ	大さじ1

1人分 エネルギー85キロカロリー
塩分 0.7g

(作り方)

- 1) 魚は水気をペーパータオルでとる。昆布は4センチ長さ切る。
- 2) エノキダケは石ズキを取り半分に切る。シイタケは軸をとり、薄切りにする。ネギは5センチ長さのせん切りにする。
- 3) ニンジンは3ミリ厚さの輪切りにし、花形で抜き、硬めにゆでる。三つ葉は2センチ長さに切る。
- 4) 大皿に昆布を敷き、魚をおき、酒をふりかける。キノコと長ネギを上におき、ニンジンを散らす。
- 5) ふきんの上に皿をおき、蒸気の上だった蒸し器に入れ、約15分蒸す。三つ葉を散らし、火を止める。(ラップをかけ、電子レンジでは4~5分) 1人分を皿にとり、レモン、ごまじょうゆをかけていただく。

雑穀ひじきごはん

<材料5人分>

米	2合
雑穀	1袋(30g)
(アマランサス、キビ、アワ)	
芽ヒジキ(乾燥)	7g
油揚げ	1枚
ニンジン(50g)	1/3本
ちりめんじゃこ	20g
しょうゆ	大さじ2
塩	小さじ2/3
砂糖	大さじ1
酒	大さじ2

<作り方>

- 1) 米は洗って、炊飯器に入れ、水を2合の目盛りまで入れる。雑穀を加え、水を60cc加え、30分くらいおく。
- 2) 油揚げは熱湯をかけて、油抜きをし、幅を半分に切り、せん切りにする。ニンジンは3センチ長さのせん切りにする。ちりめんじゃこ、ヒジキはザルにいれ、水をかける。
- 3) 炊くときに、しょうゆ、塩、砂糖、酒を入れる。油揚げ、ちりめんじゃこ、ニンジン、ヒジキを加え、普通に炊く。

1人分 エネルギー 300キロカロリー
塩分 1.8g

ホウレン草とシメジのお浸し



<材料5人分>

ホウレン草	1束
シメジ	1パック
しょうゆ	小さじ2
だし汁	1/2カップ
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1
ユズの皮	少々

<作り方>

- 1) ホウレン草はたっぷりの湯でゆでて、水にとり、アクを抜く。絞って長さ4センチに切り、しょうゆを振りかけて下味をつけ、もう一度きつく絞る。
- 2) シメジは石づきを除き、小房に分ける。ユズの皮はせん切りにしておく。
- 3) 小鍋に調味料とだし汁入れを合わせて、煮汁を作り煮立てる。シメジを入れさっと煮て冷ましてから、ユズを少し残して加える。
- 4) ホウレン草と3)を汁ごと和えて、器に盛る。残しておいたユズを天盛りにする。

エネルギー	17キロカロリー
塩分	0.8g
<1人分>	

芋ようかん



<材料5人分>

さつまいも	
(太めのもの)	400g
砂糖(マービーシロップ)	大さじ3
塩	小さじ1/5
抹茶	少々

<作り方>

- ①さつまいもは1.5cmの厚さの輪切りにし、約15~20分蒸す。
- ②皮をむき、熱いうちにすり鉢またはボールに入れてつぶし、砂糖(マービー)、塩を加える。
- ③流し缶に入れ、きっちり詰める。冷めたら型から出し、抹茶を振りかける。10個に切り分ける。

エネルギー	124キロカロリー
塩分	0.2g
<1人分>	