

日本型食生活で、健康づくり

「主食」「主菜」「副菜」をそろえて、栄養バランスよく

魚の南部風味焼き

(材料6人分)

生鮭(サワラなど)	400g
塩	小さじ1 弱
酒	大さじ1
タマネギ中1と1/2~小2個	
生椎茸	9~12 枚
白すりゴマ	大さじ3
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ3
酒	大さじ3
アルミ箔	1.5メートル

(作り方)

- ① 魚は一人分3~4切れになるように、そぎ切りにし、塩と酒をふっておく。
- ② タマネギは7ミリ厚さの輪切りか、半月切りにする。生椎茸は石づきをとり、大きいものは半分に切る。
- ③ 白すりゴマ、しょうゆ、みりん、酒をあわせ、ゴマだれを作る。
- ④ アルミ箔を20センチ長さに切り、底は焦げないようにアルミ箔を5センチ幅に重ねる。この上にタマネギをおき、鮭と椎茸を交互におき、ゴマだれをかけ包む。
- ⑤ 内臓式グリルまたは天火で、230~250度で15~20分焼く。

1人分	エネルギー	161キロカロリー
	塩分	1.5g

キャベツとわかめの酢びたし

(材料6人分)

キャベツ	300g
生ワカメ(もどしたもの)	70g
だし割り酢しょうゆ	
だし汁	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1

- ① キャベツをはがし、さっとゆでて引き上げ、ざるに広げて冷まし、一口大に切る。芯の部分はそぎにする。
- ② キャベツをゆでた湯で、ワカメをさっとゆで、水をかけて冷ましてから、一口大に切る。
- ③ 調味料を合わせて、だし割り酢しょうゆを作り、キャベツとワカメを合える。

1人分	エネルギー	14キロカロリー
	塩分	0.5g

チンゲンサイとイワシのつみれ汁

(材料6人分)	
イワシのつみれ	200g
チンゲンサイ(中 2 個)	300g
ニンジン	1/2本
長ネギ	1/2本
だし汁	4カップ
塩	約小さじ1/3
しょうゆ	小さじ2
いりゴマ	小さじ2

(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、煎りゴマを手で ひねって加える。(切りゴマにしても良い)

1 人分	エネルギー	5 8 キロカロリー
	塩分	1. 0 g

昆布豆

(材料6人分)	
ゆで大豆	200g
早煮昆布	15g
だし汁	200～300cc
ニンジン(1/2本)	70g
三温糖	大さじ2
しょうゆ	小さじ2

(作り方)

- ① 早煮昆布は 1.5 センチ角にハサミで切る。ニンジンは、8 ミリ厚さのいちょう切りにする。
- ② だし汁にゆで大豆、昆布、ニンジンを入れ、4～5 分煮る。三温糖の1/2量を加え、弱火で10分くらい煮る。残りの三温糖としょうゆを加え、煮汁が少なくなるまで、10分位煮て、そのままおいて味をふくませる。

1 人分	エネルギー	8 0 キロカロリー
	塩分	0. 5 g

*ゆで大豆の作り方

大豆は洗って鍋に入れ、3 倍容量の水に6～8時間漬けておく。鍋の漬け汁ごと火にかけ、あくが出たらすくう。煮立ったら火を弱め、40 分から 1 時間煮る。ゆでている間は、ゆで汁が豆の 1 センチくらい上まであるように、さし水をする。