

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
シメジ (100g)	小1袋
エノキダケ (100g)	小1袋
生シイタケ	3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	90キロカロリー
	塩分	0.8g

(作りかた)

- 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。シメジは石ズキをとり小房に分ける。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 scatter する。
- 5) ふきんの上に皿をおき、蒸気の上上がった蒸し器に入れ、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 (30g)	1袋
水	2と1/3カップ
芽ひじき(乾燥)	7g
ちりめんじゃこ	20g
油揚げ	1枚
ニンジン (50g)	1/3本
{しょうゆ	大さじ1
{塩	小さじ2/3
{砂糖	大さじ1
{酒	大さじ2

<作り方>

- 1) 米は洗い、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足す。ひじき、チリメンジャコはザルに入れ、水をかけて洗い、水気を切り炊飯器に入れる。
- 2) 油揚げは熱湯をかけ、油抜きをしせん切りにする。ニンジンは3センチ長さのせん切りにする。
- 3) ニンジン、油揚げを加え、炊くときに酒、しょうゆ、塩、砂糖で調味し、普通に炊く。

1人分	エネルギー	240キロカロリー
	塩分	1.5g

ホウレンソウとモヤシのナムル



<材料5人分>

{	ホウレンソウ (大1束)	300
塩	1	塩
小さじ	1/5	
{	大豆モヤシ	200g
水	1/4	カップ
塩	小さじ	1/5

<作り方>

- 1) 大豆もやしはひげ、根を除く。鍋に分量の水と塩を加え、モヤシを入れ、蓋をする。強火にかけ、沸騰したら弱火にし、5~6分蒸し煮にする。盆ザルに上げて、広げて冷ます。
- 2) ホウレンソウはゆでて、水にとり、水気をよく絞って5センチ長さに切り、塩をふる。
- 3) しょうゆ、砂糖、ゴマ油、こしょう、唐辛子粉を混ぜあわせる。ネギ、ショウガ、ニンニクのみじんきりを加える。白ゴマは煎ってから、切りゴマにして加える。
- 4) モヤシの水気を絞り、かけ汁の1/2量で合える。ホウレンソウの水気を絞り、残りのかけ汁で和える。

1人分	エネルギー	48キロカロリー
	塩分	1.0g

フルーツのヨーグルト和え

(材料5人分)

バナナ	大1本
りんご	1/2個
梨	1/2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	300g

<作り方>

- 1) バナナは5ミリ厚さに切る。りんご、梨は5ミリ厚さのいちょう切りにし、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	100キロカロリー
-----	-------	-----------