

# 鮭竜田の甘酢ソースかけ、野菜のカミカミ和え、汁もの、季節のフルーツ



## 《ごはん》

材料	1人分
ごはん	150g

### 1人分の栄養量

・エネルギー	252kcal	・たんぱく質	3.8g
・脂質	0.4g	・塩分相当量	0.0g

## 《鮭竜田の甘酢ソースかけ》

材料	1人分
生鮭	1切れ
しょうゆ	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1強
揚げ油	適量
玉ねぎ	8g
えのき	10g
ピーマン	8g
ブロッコリー	50g
ごま油	1g
水	20ml
A 酢	小さじ1弱
しょうゆ	小さじ1弱
みりん	小さじ1弱
おろししょうが	0.5g
B 片栗粉	小さじ1/2
水	小さじ1

### つくりかた

- ①玉ねぎ、ピーマンは薄くスライスして長さを3cmに、えのきは石づきを取って3cmの長さに切る。ブロッコリーは小房に分けゆでる。
- ②生鮭は一口サイズに切り、しょうゆをもみこんで10分おいたら、片栗粉をまぶして170～180℃の揚げ油でからりと揚げる。
- ③フライパンを中火にかけごま油を熱し、玉ねぎ、ピーマン、えのきを入れて玉ねぎが透明になるまで炒める。
- ④②にAの調味料を加えてひと煮立ちしたら、Bの水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤器に鮭竜田をもってブロッコリーをそえ、④の甘酢ソースをかける。

### 1人分の栄養量

・エネルギー	243kcal	・たんぱく質	21.1g
・脂質	12.9g	・塩分相当量	1.2g

## 《野菜のカミカミ和え》

材料	1人分
キャベツ	40g
パプリカ(赤)	15g
きゅうり	20g
塩	少量
みそ	小さじ1/2
酢	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/4
白ごま	小さじ1/3
かつお節	0.5g

### つくりかた

- ①キャベツは一口サイズに切り、パプリカは薄くスライスする。キャベツとパプリカは湯通して水気をしぼる。きゅうりはうすい輪切りにして塩もみをする。
- ②ボウルにみそ、酢、砂糖を入れ、白ごまを指でつぶしながら加える。
- ③②に1の野菜、かつお節を加えて和える。

### 1人分の栄養量

・エネルギー	135kcal	・たんぱく質	5.3g
・脂質	5.5g	・塩分相当量	0.5g

## 《汁もの》

材料	1人分
ごぼう	8g
大根	20g
にんじん	10g
長ねぎ	10g
こんにゃく	10g
油揚げ	5g
だし汁	150ml
しょうゆ	小さじ1弱
みりん	小さじ1弱

### つくりかた

- ①ごぼうはうすいななめ切りにして水に5分さらす。大根, にんじんは皮をむいてうすいいちょう切りにし, 長ねぎは小口切りにする。こんにゃくは一口サイズにちぎる。油揚げは両面にお湯をかけた後冷まし, 横半分に切ったら細切りにする。
- ②鍋にだし汁, しょうゆ, みりん, ごぼう, 大根, にんじんを入れて中火にかけ, 煮立ったらこんにゃく, 油揚げを加えてふたをし, 10分煮る。
- ③具材が煮えたら長ねぎを加えて, さらに3分煮たら, 器に盛る。



### 1人分の栄養量

・エネルギー	135kcal	・たんぱく質	5.3g
・脂質	5.5g	・塩分相当量	0.5g

## 《季節のフルーツ》

材料	1人分
りんご	1/4個



### つくりかた

- ①食べやすい大きさに切って器に盛り付ける。

### 1人分の栄養量

・エネルギー	48kcal	・たんぱく質	0.3g
・脂質	0.2g	・塩分相当量	0.0g

### 1食分の栄養量

エネルギー	<b>618Kcal</b>
たんぱく質	<b>29.0g</b>
脂質	<b>16.0g</b>
塩分	<b>2.6g</b>

鮭の竜田揚げに甘酢ソースをかけましたが, お肉の揚げ物にもよく合います。夏の暑いときに食欲がなくても, 甘酢ソースをかけることでさっぱりと食べることができます。

野菜のカミカミ和えには味噌をベースとして混ぜ合わせました。酢が苦手な場合は加えなくても構いませんよ。

塩分を抑えたいと思ったので, 汁ものは具たくさんになっています。

