

あじの南蛮漬け, かぼちゃのミルク煮 和え物, すまし汁



《ご飯》

材料1人分	
ごはん	150g
エネルギー	252kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	0.4g
塩分	0.0g

○南蛮漬けは魚などを油で揚げて、ねぎや唐辛子と一緒に酢漬けした料理。暑さで食欲がないときでもさっぱりと食べられるのでオススメです！

○すまし汁のだしは乾燥しいたけの戻し汁を使っているのので生のしいたけより風味よいです。昆布やかつお節でだしをとってもおいしいですよ！



《あじの南蛮漬け》

材料1人分	
あじ	40g × 2切れ
玉ねぎ	35g
にんじん	20g
ピーマン	10g
塩	ひとつまみ
酒	小さじ1/3
片栗粉	小さじ2
サラダ油	小さじ2
レタス	20g
しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ3
砂糖	小さじ2
水	小さじ2
塩	少々
とうがらし	お好みで

①あじに塩をひとつまみ振ってしばらくおく。

②玉ねぎは薄くスライス、にんじんとピーマンは細くせん切りにする。調味料(しょうゆ, 酢, 砂糖, 水, 塩, お好みでとうがらし)を合わせてよく混ぜ、バットに入れる。

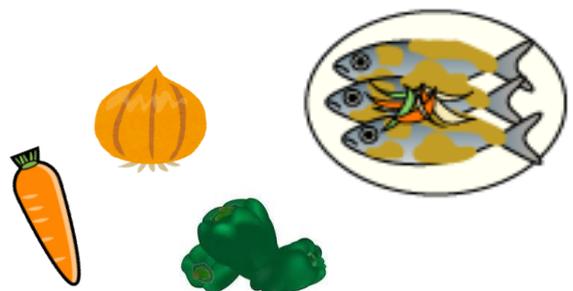
③あじから余計な水気が出たら、キッチンペーパーで拭きとり酒を振りかける。片栗粉をまぶして(ビニール袋等に入れて)余分な粉を落とす。

④フライパンに油を熱し、あじを揚げ焼きにする。両面がカリッとなったら軽く油を切って、熱いうちにバットの中へ入れる。

⑤バットの隙間に切った野菜を加えて調味料に浸す。時々、魚を返して野菜と混ぜる。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

⑥お皿にレタスを敷いて、あじと野菜を盛り付ける。

エネルギー	255kcal
たんぱく質	17.6g
脂質	11.9g
塩分	1.3g



《かぼちゃのミルク煮》

材料1人分	
かぼちゃ	60g
牛乳	15ml
つぶあん	10g

エネルギー	89kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	0.8g
塩分	0.0g

- ①かぼちゃは食べやすい大きさに切り、鍋に入れて、牛乳でやわらかくなるまで煮る。
- ②かぼちゃを器に盛る。
- ③鍋に残った牛乳とつぶあんをひと煮立ちさせ、かぼちゃにかける。



《和えもの》

材料1人分	
きゅうり	35g
カニカマ	8g
乾燥わかめ	1g
マヨネーズ	3g
こしょう	少々
トマト	20g

エネルギー	39kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	2.4g
塩分	0.5g

- ①きゅうりは半月切り、カニカマは1本を3等分に切り、乾燥わかめは水で戻し大きいようなら切る。トマトはくし切りにする。
- ②食べる直前にマヨネーズとこしょうで和える。
- ③器に盛り付け、トマトを添える。



《すまし汁》

材料1人分	
乾燥しいたけ	1/2個
みつば	8g
花ふ	3個
しいたけ戻し汁	150ml
水	
しょうゆ	1g
塩	ひとつまみ

エネルギー	24kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	0.2g
塩分	0.7g

- ①乾燥しいたけは水で戻す(戻し汁を使用するので捨てないように)。みつばは食べやすい大きさに切り、花ふは戻して水気を切ってお椀に入れる。
- ②鍋にしいたけの戻し汁と水を入れて、しいたけとみつば、しょうゆ、塩で味を調える。
- ③花ふの入ったお椀に汁を注ぐ。

1食分の栄養量

エネルギー	659kcal
たんぱく質	26.9g
脂質	15.7g
食塩相当量	2.6g

