

4人分 平成27年度 親子料理教室 献立

主食 ご飯・・・1人130g エネルギー218kcal、塩分0g

主菜 ぶりの照り焼き きゅうりのピクルス風添え

エネルギー 226kcal、塩分 1.0g

材料 4人分

- 魚・・・4切れ
- 塩・・・2つまみ
- 清酒・・・小さじ2

小麦粉・・・小さじ4

サラダ油・・・小さじ2

きゅうりのピクルス

きゅうり・・・1本(約100g)

【照り焼きのたれ】

醤油・・・小さじ2

清酒・・・小さじ2

みりん・・・大さじ1

砂糖・・・大さじ1/2

作り方

ピクルス1人分の エネルギー15kcal、塩分0.5g(実際食べる分は0.15g位)

きゅうりのピクルス

- ・両端を除き8等分に輪切りにし、ラップに包みレンジで(500w)45秒加熱。
- ・酢50ml、砂糖大さじ1、塩小さじ1/3を混ぜ、レンジで20秒加熱し、よく混ぜる。粗熱がとれたら、ビニール袋にきゅうりと共に入れ、口を縛って1時間以上冷蔵する。

魚に塩・清酒をかけて10分置き、キッチンペーパーで水分を吸い取る。ビニール袋に小麦粉(小さじ4=12g)と魚を入れ、空気でふくらませた状態で袋の口を閉じて持ち、軽く振って魚に粉をまぶす。フライパンを温め、サラダ油を広げる。魚は、余分な粉を叩き落としてから、盛り付けで上になる面を下にして、中火で3分程度焼く。

の調味料4点を混ぜ、照り焼きのたれを作っておく。

フライ返しと菜箸を使って魚を立て、皮目がパリッとするまで焼いて、裏返す。裏面も焼き色が付くまで焼き、蓋をして弱火で、中まで火を通す。火を止めキッチンペーパーで油を軽く吸いとる。

のたれを入れ、中火で煮たさせる。途中、魚を裏返したり、たれをスプーンでかけたりして、魚に照りがつくまで焦がさないように絡める。器に魚を盛りつけ、フライパンに残ったたれをスプーンでぬる。

きゅうりのピクルス風(1人2切)を添える。(串に刺して添えてもOK)

副菜 2種類のソースで食べる 夏野菜のグリル

材料 4人分

エネルギー 71kcal、塩分 0.5g

パプリカ(赤)・・・1/3個(40g)

かぼちゃ・・・60g

ズッキーニ・・・4cm(60g)

玉ねぎ・・・100g

オリーブ油 大さじ1

作り方

パプリカは種やワタを除き、縦に人数分に切り分ける。

かぼちゃは幅5cm厚さ8mmのいちょう切りにし、ラップに包みレンジで40秒加熱する。ズッキーニ(4cm径)は8mm幅の輪切りにする。

玉ねぎは皮をむき根を除き、縦半分になり、厚さ1cm位の半月切りにする。

ビニール袋にオリーブ油を入れ野菜に油を絡める。

オーブンの天板を取り出し、200度で予熱しておく。

天板2枚にクッキングシートを敷き、1枚目に玉ねぎを並べ、焼く。もう1枚には玉ねぎを並べ、玉ねぎを入れて15分後に追加して更に10分程度焼く。

2種のソースは材料をそれぞれよく混ぜ、1人分ずつアルミカップに分ける。

焼き野菜は、人数分の皿に彩よく盛り付け、のソース2種類を添える。

汁物 かつおだしの冷製スープ仕立て

材料 4人分

エネルギー 24kcal、塩分 0.6g

ミニトマト・・・8個

モロヘイヤ(葉)・・・40g

花かつお・・・13g(水の2~4%)

オクラ・・・6本

水・・・320cc

みそ 1.6g(大さじ1弱)

作り方

ミニトマトはへたを取り半分に切る。

オクラはサッと茹で、へたを除き小口切りにする。モロヘイヤは葉を摘み集めてサッと湯通しし、粗く刻む。どちらも皿に移しラップをかけ、冷蔵する。

鍋に計った水を入れ、蓋をして加熱する。沸騰したらパックに入れた花かつおを入れ、再沸騰したら火を止め、4~5分後にパックを取り出す。

のだし汁を温めながら、みそを溶き加えて味を調べ、のトマトを入れたら火を止める。粗熱がとれたらビニール袋に移し、冷蔵しておく。

スープカップにオクラ・モロヘイヤを盛り、冷えたトマト入りの汁を注ぐ。

花かつおは、2枚のだしパックに分けて入れる。



★今日の献立の

エネルギーは554kcal、塩分は2.6gです。

野菜使用量は130g(淡色75g、緑黄色55g)です。

