

《主食》 ごはん 1人130gずつ 【エネルギー：218kcal、塩分：0g】

《主菜》 いわしのアーモンド焼き

《材料》 【エネルギー：258kcal、塩分：0.9g】

いわし.....4切れ(1切れ約70g)
 片栗粉.....大さじ1
 油.....大さじ1
 アーモンド.....30g
 レタス.....60g(付け合せ)

酢.....大さじ2
 酒.....大さじ2
 しょうゆ.....大さじ1
 みりん.....大さじ1.5
 砂糖.....小さじ2

《作り方》

▲の調味料をよく混ぜ合わせておく。
 アーモンドは袋に入れたら麺棒で叩いて砕く。
 いわしはキッチンペーパーで水気をしっかりとふき取ったら、片栗粉を全体にまぶす。軽くはたいて余分な粉を落とす。
 フライパンに砕いたアーモンドを入れて乾煎りする。香りが立ったらバットに移しておく。
 で使ったフライパンに油を熱し、中火で皮面から焼く。皮に焼き色が付いたら反対の面も同様に焼く。
 魚が焼けたら弱火にし、のたれを入れて蓋をして1分蒸し焼きにする。
 蓋を取り、フライパンを軽くゆすりながらたれを煮詰める。
 いわしにたれをよく絡ませたら、のバットに移して身の面にアーモンドを付ける。
 皿に付け合せのレタスとのいわしを盛り付けたら出来上がり。



～今日の献立～

エネルギーは 562kcal、塩分は2.6gです。

野菜総使用量は110g(淡色野菜 50g、緑黄色野菜 60g)です。

《汁物》 たまねぎとオクラのひんやりスープ

【エネルギー：26kcal、塩分：0.9g】

《材料》

たまねぎ.....100g
 かつお節...12g
 とろろ昆布...4g
 水.....700ml
 オクラ.....20g

うすくちしょうゆ...16g
 みりん.....12g

《作り方》

■の調味料をよく混ぜ合わせておく。お茶パックにかつお節を入れておく。
 鍋に分量どりの水を入れ、火にかける。沸騰したらかつお節を入れたお茶パックを入れる。火を弱めて1分間煮出してパックを取り除く。
 たまねぎを薄切りにして、の出汁で柔らかくなるまで煮る。
 たまねぎが柔らかくなったら の調味料を加えてひと煮立ちさせ、火を止める。
 粗熱がとれたら鍋ごと氷水で冷やす。
 を冷やしている間に別の鍋でオクラを1分茹で、粗熱がとれたら3mm幅位に切っておく。
 が冷えたら器にとろろ昆布とオクラを入れて、スープを注いで出来上がり。

《副菜》 ガドガドサラダ

【エネルギー：60kcal、塩分：0.8g】

《材料》

ミニトマト.....8個
 ヤングコーン.....4本
 ブロッコリー.....80g

パプリカ(黄).....60g
 ピーナッツクリーム...大さじ2
 寿司酢.....大さじ2
 しょうゆ.....大さじ1/2

《作り方》

の調味料を合わせ、ピーナッツクリームをしっかり溶かすように混ぜる。
 野菜はよく洗い、ブロッコリーは小房に分けて好みの固さに茹でる。ヤングコーンは斜め半分に切る。パプリカは一口大に切る。ミニトマトは洗ってヘタを取り、半分に切る。
 皿に盛り付けて のドレッシングを回しかける。