

令和3年度 **親子料理体験 献立** **4人分**

〈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**

材料 4人分 エネルギー 226kcal、塩分 1.0g

ぶり…4切れ	【照り焼きのたれ】	【きゅうりのピクルス】
塩…2つまみ	◇醤油…小さじ2	きゅうり…1本(約100g)
清酒…小さじ2	◇清酒…小さじ2	◎酢…50cc
小麦粉…小さじ4	◇みりん…大さじ1	◎砂糖…大さじ1
サラダ油…小さじ2	◇砂糖…大さじ1/2	◎塩…小さじ1/3

作り方【きゅうりのピクルスを先に作っておく】

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)

- きゅうりの両端を除き8等分の輪切りにしたら、ラップに包みレンジ(500w)で45秒加熱。
- ◎の調味料を混ぜ、レンジ(500w)で20秒加熱し、よく混ぜる。粗熱がとれたら、ビニール袋に①と一緒に入れ、口を縛って1時間以上冷蔵する。
- ぶりに塩・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③の魚を入れ、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。④の魚は、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。
- ⑥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。
- 皿に魚を盛り付け、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)

この献立(ご飯も含む)は、エネルギー 554kcal、塩分 2.6g、野菜使用量130g(淡色75g、緑黄色55g)です。

〈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)	【★カレーソース】	【☆和風ソース】
ズッキーニ…4cm(60g)	★鶏がらスープ素…小1/2	☆醤油…小1.5
かぼちゃ…60g	★カレー粉…小1/4	☆みりん…小1.5
玉ねぎ…100g	★みりん…小1	☆ケチャップ…小1/2
オリーブ油…大さじ1	★湯…小1	☆ひねりごま…ふたつまみ

作り方

- パプリカは、縦に人数分に切り分ける。ズッキーニは4枚の輪切りにする。
- かぼちゃは厚さ8mm~1cm位で4枚に切り、ラップに包みレンジで40秒加熱する。
- 玉ねぎは厚さ1cm位の半月切りにする。
- ビニール袋に①②とオリーブ油を入れ、空気でふくらませた状態で袋の口を閉じて持ち、軽く振って野菜に油を絡める。
- オーブンは200℃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③の玉ねぎを並べ、オーブンで10~15分焼く。
- もう1枚の天板には④を並べ、玉ねぎと一緒に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、⑦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(氷の2~4%)
オクラ…6本	みず…350cc	みそ…16g(大さじ1弱)

花かつおは、3~4枚のだしパックに分けて入れる。

作り方

- ミニトマトはへたを取り半分切りにする。
- 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。
- ③のだし汁を温めながら、みそを溶き加えて味を調え、①のトマトを入れたら火を止める。粗熱がとれたらトマト入り汁をビニール袋に移し、冷蔵する。
- 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。