

白身魚のくずうち



材料(1人分) 16kcal,0.9単位

- スズキ 40g(20g×2切れ)
- かたくり粉 4g
- みょうが 5g
- 大葉 5g(1枚)
- 海藻ミックス 2g
- 梅肉 7g

つくり方

1. スズキは1cm位の厚さに切り、かたくり粉をまぶす。
2. 鍋にお湯を沸かし、沸騰したら1の余分なかたくり粉をはたいてから入れ茹でる。
3. 色変わり火が通ったら、氷水に移し冷やす。
4. みょうがは千切りにして水にさらす。大葉も水でよく洗っておく。
5. 海藻ミックスはたっぷりの水で戻し、よく洗っておく。
6. 5の海藻ミックスを枕にして大葉を立て掛け、その手前に3のスズキを盛り付ける。
7. 梅肉とみょうがを盛り付けて完成。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
単位 (1人当たり)	0.2	0	0.7	0	0	*	*	

* 計算せず

無断転載禁止します

冬瓜のえびあんかけ



材料(1人分) 43kcal,0.3単位

- とうがん 60g
- 無頭エビ 20g
- かつおだし汁 50ml
- 酒 5g
- うすくちしょうゆ 3g
- かたくり粉 2g

つくり方

1. 冬瓜は皮をむきひとくち大の大きさに切る。(皮を厚めにむくとやわらかく、薄めにむくと緑色が残り色合いが良くなります)
2. エビのしっぽを残して殻をむき、竹串で背ワタを取り除き、1等分に切り分ける。
3. 鍋にだし汁と調味料を加えて煮立て、冬瓜を加えて柔らかくなるまで煮る。
4. 竹串がスッと刺さるようになったら火を止めて、水溶きかたくり粉を回し入れてとろみを付ける。
5. 器に盛り付け、上に擦ったすだちの皮を散らして、完成。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
単位 (1人当たり)	0.1	0	0.2	0	0	*	*	

* 計算せず

無断転載禁止します