

鯛の梅野菜かけ



魚のおかず



材料(1人分)141kcal,1.6単位

まいわし 40g	酒 1.5g
塩 0.1g	みりん 8g
小麦粉 1g	うすくちしょうゆ 3g
サラダ油 1g	かいわれだいこん 1g
紫たまねぎ 10g	サラダ菜 5g
長芋 15g	ミニトマト 10g(1個)
梅ぼし(梅びしおも可) 1g	

つくり方

- まいわしは内臓と骨を取り除き、開きにする。塩を振り、余分な水分は拭き取っておく。
- 1に小麦粉をまぶし、サラダ油を引いて熱したフライパンで両面色よく焼く。
- 紫たまねぎは薄くスライスして水にさらす。長芋は皮をむき5mm角の角切りにする。
- 梅ぼし(梅びしおも可)は種を取り除き、包丁でペースト状になるまで練り、酒・みりん・うすくちしょうゆと混ぜ合わせる。
- 3に4を混ぜて味をなじませておく。
- かいわれだいこんは流水で洗い、根を切り落としてから水分を取っておく。サラダ菜とミニトマトも流水で洗い、水分を取っておく。
- 皿に5のサラダ菜を敷き2のいわしを載せ、その上に5をこんもりと盛り付け、かいわれだいこんとミニトマトを添えて完成。

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	1	0	0.1	0.1(26g)	0.2	

* 計算せず

彩り野菜の具だくさん白和え



大豆製品のおかず



材料(1人分)51kcal,0.6単位

木綿豆腐 25g
パプリカ(赤・黄) それぞれ10g
ほうれんそう 15g
しいたけ 10g
練りごま 3g
低カロリー甘味料 2g
うすくちしょうゆ 2g

つくり方

- 木綿豆腐はふきん(もしくはキッチンペーパー)に包んで重しを載せて30分ほどおいておき、水切りをする。
- (豆腐の水切りをしている間に作業をする)ほうれんそうはよく洗い、沸騰した水でさっとゆでて3cm程度の長さに切り分け水を絞っておく。
- パプリカは種を取り除いて3mmの薄切りにする。しいたけは石づきを取り3mmの薄切りにする。鍋に沸騰した湯を沸かし、パプリカとしいたけを歯応えが残る程度にさっとゆでて水を切っておく。
- ボールに1を入れ、手で崩し、練りごま、低カロリー甘味料とうすくちしょうゆで味付けをする。
- 4に3入れてよく混ぜ合わせて完成。

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	0	0.3	0	0.1	0.2(70g)	*	

* 計算せず