

アジのおろしかけ



魚のおかず



材料(1人分)

あじ(開き) 60g(2尾)	にんじん 10g
しお 少々	だいこん 80g
こしょう 少々	ねぎ 5g
こむぎ粉(薄力粉) 4g	さとう 3g
植物油 2g	こいくちしょうゆ 5g
なす(小ぶりなもの) 30g	みりん 5g
ししとうがらし 10g	だし汁(かつお) 40g

作り方

1. あじは頭と内臓と中骨をとり、のぞいて開きにし、しおこしょうで下味をつける。
2. なすはヘタを残して皮をむき、1cmの間隔で縦に浅く切り目を入れる。にんじんはねじり梅に細工する。ししとうがらしはよく洗っておく。
3. 鍋にさとう、こいくちしょうゆ、みりん、だし汁を入れて温め、2のにんじんをいれ半分程度火が通ってきたらなすとししとうがらしを加えて煮含める。
4. だいこんは皮をむいておろし金ですりおろし、余分な水分を絞ってだいこんおろしにする。
5. ねぎは流水で洗って小口切りにし、2のだいこんおろしに混ぜておく。
6. 1のあじに薄力粉をまぶし、熱して植物油をひいたフライパンで両面色よく焼く。

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)	
	162		14.2		4.3		15.4	
単位 (1人当たり)	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
	0.2	0	1	0	0.2	0.45(135)	0.4	

* 計算せず

冷製茶碗蒸し



卵のおかず



材料(1人分)

鶏卵 20g	むきえび 15g
だし汁(かつお) 40g	えだまめ 5g
干しいたけ 1g	しょうが 少々
しいたけもどし汁 25g	
うすくちしょうゆ 2g	
かたくり粉 1g	

作り方

1. 干しいたけは水に漬けて戻す。(もどし汁も使います。)
2. 干しいたけはいしづきを取って1/2に切り、さらに薄くスライスする。
3. 卵を割りほぐし、だし汁を加えて卵液を作る。
4. 茶碗蒸し用の器に2のしいたけと3の卵液を入れ、蒸し器で蒸す。
5. しょうがはおろし金でおろす。むきえび、枝豆は分量外のお湯でさっとゆでる。
6. 鍋に1のしいたけのもどし汁とうすくちしょうゆを入れて加熱し、水溶き片栗粉でとろみを付けてあんをつくる。
7. 茶碗蒸しが蒸し上がったたら、上にえびと枝豆を載せ、その上から6のとろみを付けただし汁をかける。
8. おろししょうがを添えて完成。

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)	
	57		6.6		2.5		2.1	
単位 (1人当たり)	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
	0.1	0	0.7	0	0	0(1)	*	

* 計算せず