

海老の黄金焼き



材料(1人分) 76kcal,0.7単位

- | | |
|----------------|--------------------------|
| えび(有頭) 35g(1尾) | 酒 0.75g |
| たまねぎ 5g | 卵黄 1g |
| 牛乳 5g | 粉チーズ 0.25g |
| 卵白 5g | |
| 薄力粉 0.25g | * 卵黄と卵白はゆで卵にしたあと分けて使います。 |
| 植物油 2g | |

作り方

1. えびは頭を取り外し、尾を残したまま殻を取り、背中部分に竹串を刺して背わたを取る。背中から切り目を入れて開きにする。外した頭は茹でておく。
2. 卵を茹でてゆで卵にし、殻をむき、白身と黄身に分けて、白身は3mm程度のみじん切りに、卵黄はばらばらにほぐしておく。
3. たまねぎは皮をむいて3mm程度のみじん切りにする。
4. 鍋に植物油と薄力粉を入れて熱し、よく練合わさったら、牛乳を少量ずつ加えて更に加熱する。
5. 4に2の白身と4のたまねぎを加えて更によく混ぜる。
6. 1のえびに分量の酒を振りかけ開いた部分に4を載せ、その上から2の卵黄と粉チーズを振りかける。
7. 150度に熱したオーブンで10分焼き、頭も飾りとして盛り付ける。

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	0.5	*	0.2	0.02(5g)	*	

* 計算せず

松風蒸し



材料(1人分) 64kcal,0.88単位

- | | |
|----------|---------------|
| 牛ひき肉 8g | 卵 2g |
| 豚ひき肉 8g | 練りごま 1.2g |
| 絹ごし豆腐 8g | みそ 2g |
| 赤パプリカ 8g | みりん 0.8g |
| 黄パプリカ 8g | 酒 0.8g |
| エリンギ 2g | こいくちしょうゆ 0.8g |
| パン粉 2g | けしの実 0.05g |

作り方

1. 赤パプリカ、黄パプリカは洗って種を取り除き、エリンギと共に3mmのみじん切りにする。
2. フードプロセッサに1とけしの実と青のり以外の材料をすべて入れ、しっかり混ぜ合わせる。
3. 四角い容器に2を流しいれ、表面を慣らし、半分にけしの実、残り半分に青のりをまぶす。
4. 170度に熱したオーブンで10分程度焼く。竹串を刺して何もついてこなければ焼き上がり。

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	0.5	0	0.1	0.08(24g)	0.1	

* 計算せず