

金目鯛の木の芽焼き



材料(1人分) 79kcal,0.8単位

- 金目鯛 40g
- 塩麴 3g
- 植物油 1g
- 木の芽 0.1g

つくり方

1. 木の芽はよく洗い、半分を飾り用にとっておき、残り半分を包丁で細かくみじん切りにする。
2. 塩麴に1の木の芽を混ぜ、金目鯛の表面に塗り、味を馴染ませる。
3. 金目鯛に味がなじんだら、魚焼きグリルで焼き、上に1の木の芽の残り半分を飾って完成。

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	0.7	0	0.1	*(0.1g)	*	

* 計算せず

豆腐のふきのとう田楽



材料(1人分) 34kcal,0.5単位

- 木綿豆腐 30g
- ふきのとう 0.5g
- 植物油 0.5g
- 白みそ 1g
- 卵黄 1g
- 酒 0.8g
- 竹串(太めのもの) 1本

つくり方

1. 木綿豆腐は布巾かキッチンペーパーで包み、上から重しを載せて水切をする。
2. ふきのとうはよく洗い、みじん切りにし、植物油をひいたフライパンで香りが出るまで焦がさないように炒める。
3. 2をボールにうつし、白みそ、卵黄、酒を加えてよく混ぜ、ふきのとう味噌を作る。
4. 豆腐を4cm程度のひとくち大の大きさに切り分け、竹串を刺し、表面に3のふきのとう味噌を塗る。
5. 魚焼きグリルで焦げ目がつくまで焼く。

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)	
	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	0.4	0	0.1	*(0.5g)	*	

* 計算せず