

うなぎの柳川寄せ



材料(1人分) 221kcal, 2.4単位

- | | |
|-------------|---------------|
| うなぎかば焼き 30g | みりん 3g |
| ごぼう 30g | さとう 2g |
| たまねぎ 20g | みつば 少々 |
| 卵 45g | とうもろこし 10g |
| 酒 5g | プチトマト 20g(1個) |
| こいくちしょうゆ 3g | |

つくり方

1. ごぼうは皮をむいてささがきにして分量外の酢水に漬けておく。
2. 鍋でお湯を沸かし、1のごぼうを入れて竹串がとおるくらいの硬さになるまで茹で、ざるにあけて水を切る。
3. たまねぎは薄切りにする。
4. うなぎのかば焼きは斜めから包丁を入れて薄切りにする。
5. ボールに2、3とたまねぎ、酒、こいくちしょうゆ、みりん、さとうを加えて混ぜ合わせる。
6. バットなどの型に5を流し入れ、上から4のうなぎのかば焼きを敷き詰める。
7. 蒸し器に入れて卵が固まるまで蒸す。(スチームオーブンの場合は100℃で10分、その後80℃で20分加熱する。
8. 中まで火が通ったら、蒸し器から取り出し粗熱をとり、切り分ける。うえに三つ葉をあしらう。
9. とうもろこしは半分に切り、塩を入れた沸騰したお湯で茹でる。
10. プチトマトはよく洗い9のとうもろこしと共に8の添えとして盛り付ける。

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)	
	221		14		11.2		14.5	
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	1.9	0	0	0.2(70g)		

* 計算せず

飛龍頭の炊いたん



材料(1人分) 84kcal,0.8単位



もめんとうふ 10g	おくら 20g
いんげん豆 5g	にんじん 10g
ひじき(乾燥) 0.5g	しいたけ 10g
たまご 2g	かつおと昆布の
かたくりこ 0.5g	合わせだし汁 75g
油揚げ 8g	酒 6g
かんぴょう 1g	うすくちしょうゆ 5g
とうがん 25g	みりん 1g
	さとう 2.5g

つくり方

1. かんぴょうは水に漬けて戻す。水を切ってから分量外の塩を加え弾力がでてくるまでもみ洗いをする。沸騰したお湯に塩を洗い流したかんぴょうを入れて柔らかくなるまで茹でる。お湯から出して10cm位の長さに切り揃える。
2. ひじきは洗って分量外の水でもどしておく。
3. いんげん豆はスジを取って、沸騰したお湯で塩ゆでし、1cm位の長さに切り揃える。
4. ボールにもめんとうふ、1の水を切ったひじき、2のいんげん豆、たまごを入れてよくまぜ、かたくり粉を加えて硬さを調整する。
5. 油揚げを半分に切り、破らないように開き、中に4を詰め、口を1のかんぴょうで縛る。
6. とうがんは皮と種をとってひとくち大に、にんじんは皮をむいて5mmの厚さに切り、花形に型抜きする。しいたけはいしづきを取って表面に十文字の飾り切りをする。おくらは洗ってヘタを切っておく。
7. 鍋に5と6すべてとだし汁、酒、うすくちしょうゆ、みりん、さとうを入れて煮含め、野菜が柔らかくなっ

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	0	0.2(73g)	0.1	

* 計算せず