

鯛の塩麴焼き桜風味



材料(1人分) 43kcal,0.5単位

たい(切り身) 20g
塩麴 2g
桜の葉 適量



つくり方

1. たいの切り身に塩麴と桜の葉を乗せて1時間程漬けこんでおく。(漬け込む時間を調整することで、減塩効果があります。)
2. 塩麴と桜の葉を取り除き、オーブンや魚焼きグリルで色よく焼く。

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)	
	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	0.5	0	0	*	*	

* 計算せず

千種焼き



材料(1人分) 37kcal,0.42単位

鶏卵 15g(1/3個分) だし汁 100ml
鶏ミンチ(皮なしもも) 5g
エリンギ 5g
しいたけ 5g
さやえんどう 1g
うすくちしょうゆ 2g



つくり方

1. エリンギ・しいたけ・さやえんどうは5mmの大きさに刻む。さやえんどうは沸騰したお湯で色よく茹でておく。
2. 鍋にだし、鶏ミンチ、うすくちしょうゆを加えて火にかけ、よく混ぜながら煮る。
3. 2にエリンギ・しいたけを加え、汁気がなくなるまで煮詰める。
4. 3に割りほぐした卵とさやいんげんを混ぜ、オーブンシートを引いた型に流し込み180℃のオーブンで20分焼き、その後170℃に温度を下げ5分焼く。

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	0.02(5g)	*	

* 計算せず

無断転載禁止します