

☆なすとじゃこのちらし寿司

材料	1人分	4人分
米	75g	300g
水	75g	300g

<合わせ酢>

砂糖	4.5g	18g
塩	1g	4g
酢	19g	76g

なす(塩少々)	50g	200g
ちりめんじゃこ	5g	20g
しょうが	5g	20g

<煮汁>

しょうゆ	6g	24g
みりん	6g	24g
砂糖	1.5g	6g

いり白ごま	3g	12g
青じそ	1枚	4枚

作り方

- ① 米は洗ってザルにあげ水気をきり分量の水を加えて炊く。
- ② なす…ヘタを取って3mm厚さの半月切り又はいちょう切り。塩をふって軽くもみしんなりしたら水気を絞る。しょうが…せん切りにし、水にさらして水気をきる。青じそ…せん切り。
- ③ 小鍋に煮汁の材料を入れて煮立たせ、ちりめんとしょうがを加えて、煮汁がなくなるまで弱火で煮詰める。
- ④ ご飯が炊けたら合わせ酢の材料を合わせてすし飯を作り、なす、③、いり白ごまを混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を器に盛り、青じそを飾る。



☆鮭とカラフル野菜の甘酢照り焼き

材料	1人分	4人分	
生鮭	70g	280g	
片栗粉	4.5g	18g	
ピーマン	20g	80g	
パプリカ(赤)	15g	60g	
パプリカ(黄)	15g	60g	
たまねぎ	20g	80g	
サラダ油	6g	24g	
A	しょうゆ	4.5g	18g
	みりん	4.5g	18g
	酢	4g	15g
	砂糖	2.3g	9g

作り方

- ① 野菜は一口大に切る。生鮭は3~4等分に切り片栗粉をまんべんなくふる。
- ② フライパンに油を弱火で熱し、生鮭を入れて両面に焼き色が付くまでじっくり焼き一度取り出す。
- ③ ②のフライパンを中火にし、野菜を入れて炒める。たまねぎが透き通ってきたら、Aを入れて炒め合わせる。

☆根菜とおからのみそ汁

材料	1人分	4人分
ごぼう	10g	40g
大根	15g	60g
だし汁	150ml	600ml
おから	25g	100g
みそ	8g	32g
青ねぎ		2本

作り方

- ① 大根は短冊切りにする。ごぼうはさがきにする。ごぼうは水につけて、水気を切る。
- ② 青ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋にだし汁と①を入れ、蓋をして中火にかける。煮立ったら弱火にして野菜に火を通す。
- ④ ③におからを加え1~2分煮てみそを溶き入れ、ひと煮立ちさせて火を止める。器に盛り付け、青ねぎをちらす。

☆しょうがかん

材料	1人分	6人分
しょうが汁		大1
粉かんでん		4g
水		500ml
砂糖		100g
酢		38g

作り方

- ① 鍋に分量の水、粉かんでんを入れて、火にかける。木べらでかき混ぜながら煮溶かし、沸騰させる。
- ② ①に砂糖を加えて溶かし酢、しょうが汁を加えて混ぜる。
- ③ ②を固める容器に入れて、粗熱を取り冷蔵庫に入れて、冷やし固める。



【1人分栄養量】

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
なすとじゃこのちらし寿司	350	8.0	2.5	62	1.4
鮭とカラフル野菜の甘酢照り焼き	170	17	9.0	20	0.6
根菜とおからのみそ汁	56	3.4	1.4	48	0.9
しょうがかん	12	0	0.0	0	0
合計	588	28.4	12.9	130	2.9