

桑名市食生活改善会員伝達料理

令和6年3月14日(木)15(金)

☆ かじきのごま焼き

材料名	1人分	4人分	
めかじき	80g	320g	
小麦粉	少々	少々	
溶き卵	少々	少々	
白いりごま	少々	少々	
ごま油	適量	適量	
レタス	適量	適量	
レモン	適量	適量	
A	しょうゆ	4.5g	18g
	酒	4.5g	18g
	しょうが汁	少々	少々

《 作り方 》

- ① めかじきは一口大に切り、Aで下味をつけておく。
- ② ①に小麦粉、溶き卵、ごまを順にまぶす。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②を入れて両面をこんがり焼き、中まで火を通す。
- ④ 器に盛り、レタスとレモンを添える。

☆ 菜の花とにんじんのおひたし

材料名	1人分	4人分	
菜の花	50g	200g	
にんじん	20g	80g	
A	だし汁	50ml	200ml
	しょうゆ	4.5g	18g
	みりん	3g	12g

《 作り方 》

- ① 菜の花はかたい部分を切り落とし、水にはなしてパリッとさせる。
 - ② にんじんはピーラーで薄切りにし、鍋に湯を沸かしてさつとゆで、取り出して冷ます。
 - ③ 同じ湯で①の菜の花を色よくゆで、水に取り、水気をしぼって3cm長さに切る。
 - ④ Aを鍋に入れて煮立たせ、②と③を加えてひと煮立ちしたら火を止める。
- ※ 仕上がり後、溶き卵を加えて卵とじにしてもおいしい。

☆ かぶのかんきつあえ

《 作り方 》

材料名	1人分	4人分	
かぶ	40g	160g	
塩	少々	少々	
かんきつ類 (夏みかん 清見 はっさくなど)	45g	180g	
A	かんきつ類果汁	7.5g	30g
	塩	少々	少々
	オリーブ油	2.5g	10g

- ① かぶは5mm厚さのいちょう切りにする。塩をからめ、しんなりしたら水気をしぼる。
 - ② かんきつ類は皮と薄皮をむき、食べやすい大きさにほぐす。
 - ③ ボウルに①、②、Aを入れてあえ、器に盛る。
- ※ かんきつ類の酸味が強い場合は砂糖を適宜加える。

☆ 菜の花と豆腐のお吸い物

《 作り方 》

材料名	1人分	4人分
菜の花	20g	80g
絹ごし豆腐	10g	40g
合わせだし汁	150ml	600ml
しょうゆ	1.5g	6g
塩	少々	少々

- ① 豆腐は2cm角に切る。菜の花は塩茹でし、水にさらして水気を絞り、3cm程度に切る。
- ② 鍋にだし汁を加えて火にかけ、沸騰したら豆腐を加える。
- ③ 再び沸騰したらしょうゆ、塩を加えて味を調える。
- ④ 器に盛り、菜の花を盛り付ける。

☆ ごはん 1人分=110g

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
かじきのごま焼き	256	18.6	16.1	23	0.8
菜の花とにんじんのおひたし	35	2.9	0.1	88	0.7
かぶのかんきつあえ	51	0.7	2.1	17	0.5
菜の花と豆腐のお吸い物	17	2.1	0.4	43	0.4
ごはん (1人分=110g)	185	2.8	0.3	3	0.0
合計	544	27.1	19.0	174	2.4