

桑名市食生活改善会員伝達料理

～ 食塩や脂肪は控えめに ～

【 ごはん 】

1人120g

【 白身魚のレンジ蒸し ～ゆず風味～ 】

材料	1人分	4人分	
白身魚(90g)	1切れ	4切	
塩	0.5g	2g	
酒	5ml	20ml	
パプリカ(赤)	20g	80g	
さやいんげん	10g	40g	
ゆず	15g	60g	
A	だし汁	25ml	100ml
	みりん	3.75ml	15ml
酢	3.75ml	15ml	
しょうゆ	2.5ml	10ml	

作り方
 1) 白身魚に塩をふり、約15分おく。出てきた余分な水分をペーパータオルでふき、耐熱皿にのせる。酒をふり、ふんわりラップをかけ、電子レンジ600wで約4分加熱する。
 2) パプリカは1cm幅に、さやいんげんは4cmの長さに切り、耐熱容器に入れラップをかけて電子レンジ600wで1分加熱する。ゆずは皮を薄くそぎ千切りに、実は絞る。
 3) 耐熱容器にAを入れ、ラップをかけて電子レンジ600wで30秒加熱し、2) で絞ったゆずの果汁を加える。
 4) 器に白身魚を盛り3) をかけ、パプリカとさやいんげんを添え、ゆずの皮の千切りを飾る。

【 ツナとブロッコリーのみそマヨ焼き 】

材料	1人分	4人分	
ツナ水煮缶	20g	80g	
ブロッコリー	50g	200g	
パン粉	0.5g	2g	
A	マヨネーズ	4g	16g
	牛乳	2.5ml	10ml
みそ	3g	12g	
こしょう	少々	少々	

作り方
 1) ブロッコリーは小房に分けてかためにゆで、ざるに上げて水気を切る。
 2) Aの材料を混ぜ合わせる。
 3) アルミカップへ1) と汁気を切ったツナを入れ、2) とパン粉をかけ、オーブントースターで3～4分焼く。

【 きのこのだし浸し 】

材料	1人分	4人分	
えのきたけ	25g	100g	
生しいたけ	10g	40g	
まいたけ	25g	100g	
A	だし汁	50ml	200ml
しょうゆ	2.5ml	10ml	
みりん	3.75ml	15ml	
かつお削り節	1g	4g	

作り方
 1) えのきたけは根本を切り落として3等分に切る。しいたけは軸を切って薄切りに、まいたけはほぐす。
 2) 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら1) のきのこを加え、さっと煮て火を止め、粗熱を取る。
 3) 2) を器に盛り、削り節をかける。

【 フルーツのヨーグルト和え 】

材料	1人分	4人分
バナナ	30g	120g
キウイフルーツ	25g	100g
みかん缶	25g	100g
無糖ヨーグルト	80g	320g

作り方
 1) バナナは皮をむき1cmの輪切りに、キウイフルーツは皮をむき1cmのいちよう切りにする。
 2) ボウルにカットしたフルーツと汁気を切ったみかん缶、ヨーグルトを入れ和え、器に盛る。

【 栄養価(一人当たり) 】	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩(g)
ごはん	202	3.0	0.4	4	0.0
白身魚のレンジ蒸し～ゆず風味～	187	18.8	8.8	21	1.1
ツナとブロッコリーのみそマヨ焼き	68	5.9	3.7	26	0.6
きのこのだし浸し	27	2.7	0.3	2	0.4
フルーツのヨーグルト和え	105	3.6	2.5	108	0.1
合計	589	34.0	15.7	161	2.2