

## No.22 (健康メニュー)

いわしのコーンフレーク焼き、夏野菜とナッツの炒め物、タコときゅうりの酢の物、新玉ねぎの丸ごとスープ、ごはん

### ☆アピールポイント

自家製夏野菜を使ったメニューです。少しいびつな形をしたお野菜も、それはそれで微笑ましく、愛情もひとしおです。

いわしのコーンフレーク焼きはマヨネーズを使用するため、マヨネーズの塩分を利用していわしには塩コショウはなしで。衣はコーンフレークなのでサクサクな食感が楽しめます。



**A : いわしのコーンフレーク焼き** (1人分で野菜 34g、塩 0.5g)

#### 『材料 2人分』

- ◇ いわし 4尾
- ◇ マヨネーズ 大さじ1~2
- ◇ コーンフレーク 大さじ3~4
- ◇ サラダ油 小さじ2
- ◇ キャベツ 50g
- ◇ 人参 15g
- ◇ 大葉 3g
- ◇ さくらんぼ 4個

### 『作り方』

- 1) いわしは手開きする。コーンフレークはビニール袋に入れ、よくもんで粗く砕く。
- 2) キャベツ、人参、大葉を千切りにする。
- 3) いわしの両面にマヨネーズを塗り、1) のコーンフレークをつけ、軽く油を回しかける。
- 4) 温めたオーブントースターで約3分焼く。
- 5) いわしを裏返しさらに約3分焼いて火を通す。皿に盛り付け、2) とさくらんぼを添える。

### B：夏野菜とナッツの炒め物（1人分で野菜 130g、塩 0.9g）

#### 『材料 2人分』

◇ ピーマン	80 g
◇ なす	100 g
◇ ミニトマト	50 g
◇ ひよこ豆（水煮）	20 g
◇ しいたけ	30 g
◇ くるみ	20 g
◇ サラダ油	大さじ 1

#### <調味料>

● 水	大さじ 1/2
● 鶏ガラスープの素	小さじ 1/2
● オイスターソース	7g
● しょうゆ	小さじ 1/2
● 砂糖	小さじ 1
● 酒	大さじ 1/2
● 片栗粉	小さじ 1
● ごま油	小さじ 1/2

### 『作り方』

- 1) くるみは炒っておく。
- 2) ピーマン、なすは乱切り、ミニトマトは半分に、しいたけは6等分に切る。
- 3) ごま油以外の調味料を合わせておく。
- 4) ピーマン、なす、しいたけを炒め、全体に油が回ったらミニトマト、ひよこ豆、くるみを混ぜる。
- 5) 3) をよく混ぜてから入れてひと煮立ちさせ、最後にごま油を回しかける。

### C：タコときゅうりの酢の物（1人分で野菜 50g、塩 1.9g）

#### 『材料 2人分』

◇ ゆでタコ	150 g
--------	-------

- ◇ きゅうり 100g
- ◇ 酢 大さじ3
- ◇ 砂糖 大さじ2
- ◇ 薄口しょうゆ 大さじ1

『作り方』

- 1) きゅうりはヘタを切り落とし、薄切りにする。
- 2) タコは5mm幅のそぎ切りにする。
- 3) ボウルに酢、砂糖、しょうゆを入れて、砂糖が溶けるまでよく混ぜ合わせる。
- 4) 3) にタコときゅうりを入れて和え、味がなじんだら器に盛り付ける。

**D：新玉ねぎの丸ごとスープ**（1人分で野菜98g、塩0.9g）

『材料2人分』

- ◇ 新玉ねぎ 1個（195g）

<A>

- 水 2カップ
- ローリエ 1枚
- 黒こしょう 少々
- ベーコン（みじん切り） 1枚
- コンソメ 小さじ1/2

- ◇ 塩 0.6g
- ◇ パセリ 2g

『作り方』

- 1) 新玉ねぎは横半分に切る。
- 2) 鍋に1) とAを入れて火にかけて、中火で20分煮る。味をみて塩を入れて整える。
- 3) 器に盛り、みじん切りにしたパセリを散らす。