



【鯛めし】
エネルギー(1人分):594kcal 塩分(1人分):2.0g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 中食・乳製品 果物

【さといもの煮物】
エネルギー(1人分):133kcal 塩分(1人分):1.7g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 中食・乳製品 果物

※写真はイメージです。

【鯛めしの作り方】✕

- ① 鯛は水気をよくふき塩をふり、グリルで表面に焦げ目がつく程度に素焼きにする。焦げた部分はとり除き、酒を全体にふる。
- ② 米は洗って約30分水につけ、ザルに上げる。aはすべて混ぜておく。
- ③ 土鍋に米、a、生姜を入れて混ぜ、昆布をのせる。
- ④ ③に焼いた鯛をのせ、フタをして強火にかける。
- ⑤ 沸騰したら中火にして約5分、弱火でさらに約7分かける。火を止めて約10分蒸らす。
- ⑥ 鯛を取り出し、骨を取って身をほぐしご飯に混ぜる。
- ⑦ 茶碗に盛り、お好みで薬味ねぎを散らす。

材料(4人分)		
●真鯛 切り身……4切	●水………3カップ(600ml)	●生姜(千切り)……………20g
●塩………小さじ1/4	●和風だしの素…小さじ1/2	●昆布(10cm角)……………1枚
●酒………大さじ1	●しょうゆ………小さじ1/2	●薬味ねぎ(小口切り)……………4本
●米…3カップ(480g)	a ●みりん………小さじ1	
	●酒………大さじ2	
	●塩………小さじ1	

【さといもの煮物の作り方】✕

- ① さといものは塩で洗ってぬめりを取り、ごぼう、にんじん、たけのこ、aを鍋に入れ中火で約7分煮る。
- ② ①にbを入れ、汁がなくなるまで煮て器に盛りきぬぎやを添える。

材料(4人分)		
●さといも(皮をむく)……………5個(400g)	●にんじん(一口大に切る)……………1/2本(100g)	●砂糖…大さじ2~1/2
●塩………小さじ1	●たけのこ(一口大に切る)…150g	●しょうゆ…大さじ2
●ごぼう(一口大に切る)……………1/2本(100g)	●きぬぎや(筋を取りざっと茹でる)8本	b ●酒………大さじ2
	a ●水………250ml	●塩………小さじ1/4
	●和風だしの素…小さじ1/2	

ここがポイント 鯛は中まで火を通さなくて良いですが、表面は焦げ目がつくまで焼きましょう。香ばしさがでて、生臭さが減りますよ。



【作り方】✕

- ① 3種類のタレの材料をそれぞれ合わせておく。
- ② 具材をバランスよく串に刺し、ホットプレートで焼く。
- ③ お好みのタレをつけてどうぞ。

材料 (4人分)

- 牛肉焼肉用 400g
- 玉ねぎ(一口大に切る) 1個
- パプリカ赤(一口大に切る) 1個
- アスパラガス(4cm長さに切る) 3本
- 塩紅鮭(一口大に切る) 2切
- 長ねぎ(3cm長さに切る) 1本

【マスタードタレ】

- 粒マスタード 大さじ2
- しょうゆ 小さじ2
- 砂糖 小さじ1

【味噌マヨダレ】

- マヨネーズ 大さじ4
- 味噌 小さじ1
- みりん 小さじ1
- すりごま 小さじ1

【焼肉のタレ】

- 焼肉のタレ 大さじ3

エネルギー(1人分)

400kcal

塩分(1人分)

2.1g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

※写真はイメージです。

**ここが
ポイント**

材料を串に刺す時は、なるべく平らに刺すのがコツ! ホットプレートに均等に接することで、焼きムラを防げますよ!



【作り方】✕

- ① ボウルにお好み焼粉、卵、水を入れ泡立て器で混ぜ合わせる。
- ② フライパンでサラダ油を熱してからペーパーでふき取り、①をお玉に半分すくい、流し入れ、お玉の背で直径約11cmの円形に薄くのばし、弱火で約1分焼く。裏面も約20秒焼く。これを24枚作る。
- ③ ウィンナーは耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600w)で約30秒加熱する。
- ④ ごま油と塩を合わせてタレを作る。
- ⑤ ②にリーフレタス、にんじん、キャベツ、きゅうり、ウィンナーを包み、タレをつけてどうぞ。

材料(4人分)

- お好み焼粉……150g
- 水……350ml
- 卵(ほぐす)……1個
- サラダ油……小さじ2

【具材】

- リーフレタス(10cm大にちぎる)……50g
- にんじん(拍子切り)……1/3本
- キャベツ(太めの千切り)……200g
- きゅうり(拍子切り)……1本
- ウィンナー……12本

【タレ】

- ごま油……大さじ3
- 塩……小さじ2/3

エネルギー(1人分)

426kcal

塩分(1人分)

2.8g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

※写真はイメージです。

**ここが
ポイント**

クレープの皮は少しくらい厚みがあってもOK! もちもちした食感が楽しめます。お好みでいろいろ巻いてどうぞ。