

# weekly FoodNote 手作りラー油で食べよう!お鍋



エネルギー  
(1人分)  
**354**  
kcal

塩分  
(1人分)  
**3.3g**

※栄養価計算に手作りラー油は入っていません。

食事バランスガイドによる分類  
主菜 副菜 主菜 肉・魚類 果物

※写真はイメージです。

## 【作り方】

- ①大根は皮をむき、7~8mmの厚さのいちょう切りにして下ゆでする。
- ②鍋に寄せ鍋用つゆを入れ煮たて、鶏肉と大根を入れ、アクをすくいながら煮る。鍋用ギョーザ、はくさい、えのき、水菜、豆腐を入れ、煮えたら小鉢に取り分け、お好みですだちを入れてどうぞ。

## 【手作りラー油】

- ①aを合わせておく。
- ②フライパンでごま油、サラダ油を弱火で熱し、にんにくを入れうすい茶色になったら、あみで取り出しお皿に移す。にんにくがカリカリになったらざっくりと砕く。
- ③火を止め②の油に長ねぎを加えて弱火にかけ、色が付いたらにんにく、一味唐辛子を加え火を止め、冷ます。
- ④十分に冷めたら、煎りごま、aを入れてなじませる。

## 材料 (4人分)

- |                     |                     |          |
|---------------------|---------------------|----------|
| ●トップバリュ 寄せ鍋用つゆ      | ●大根                 | 1/3本     |
| ●1パック(700g)         | ●はくさい (葉と茎に分け、ざく切り) |          |
| ●若どりもも肉             | ●水菜 (5cmの長さに切る)     | 1/4個     |
| ●角切り                | ●木綿豆腐 (一口大に切る)      | 1束(200g) |
| ●鍋用ギョーザ             | ●すだち                | 1個       |
| ●10個(160g)          |                     |          |
| ●えのき (石づきを落とし半分に切る) |                     |          |
| ●1袋                 |                     |          |

## 【手作りラー油】

- |              |             |        |
|--------------|-------------|--------|
| ●にんにく (スライス) | ●煎りごま(白)    | 小さじ1   |
| ●1玉(60g)     | ●鶏がらスープの素   |        |
| ●ごま油         | ●小さじ1/2(1g) |        |
| ●100ml       | ●しょうゆ       | 大さじ2   |
| ●サラダ油        | ●砂糖         | 小さじ1/2 |
| ●50ml        | ●塩          | 小さじ1/2 |
| ●長ねぎ(みじん切り)  |             |        |
| ●10cm(15g)   |             |        |
| ●一味唐辛子       |             |        |
| ●大さじ1/2      |             |        |

# ぶりの照り焼き



エネルギー  
(1人分)  
**243**  
kcal

塩分  
(1人分)  
**1.4g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 特製食品 果物

※写真は1人前のイメージです。

**【作り方】**

- ① ぶりの切り身をaに漬け、時々返ししながら30分以上漬ける。
- ② 器に盛った時に上になる方を先に魚焼きグリルで中火で約3分焼き、裏返してさらに約3分焼く。

**【付合せ:かぶのレモン漬け】**

- ① かぶは皮をむいて半分に切り、半月の薄切りにし、塩をふり混ぜ約5分おく。水分が出てきたら洗って水気をよく絞り、bに約10分漬ける。
- ② 漬けておいたかぶを取り出し、レモンと和える。

器に魚を盛り、付合せをそえる。

**ワンポイントアドバイス**

レモン漬けにはキャベツ、セロリ、きゅうりを使ってもOK!

**材料 (4人分)**

- |              |                              |
|--------------|------------------------------|
| ●ぶりの切り身……4切れ | 【かぶのレモン漬け】                   |
| 【しょうゆ……大さじ3  | ●かぶ……………2個                   |
| a ●みりん……大さじ2 | ●塩……………小さじ1/4                |
| ●酒……………大さじ2  | ●レモン(半分に切り、<br>半月の薄切り)……1/2個 |
|              | 【レモン汁……1/2個分                 |
|              | b ●砂糖……………大さじ1               |
|              | ●塩……………小さじ1/5                |



【作り方】

- ① くずきりを約5分ゆで、水洗いしたらザルにあけ水気を切る。
- ② 昆布は固く絞ったふきんで汚れをふき、鍋に水を入れ約20分つける。
- ③ ②を火にかけて煮立ったら酒を入れ、ふたたび沸騰する直前に昆布を取りだす。
- ④ アクを取りながら具材を入れ、火が通ったら、ポン酢に薬味を加えてどうぞ。

材料 (4人分)

- |                                     |                      |
|-------------------------------------|----------------------|
| ●ポイルたらばかに<br>..... 500g             | ●くずきり..... 70g       |
| ●はくさい(葉と莖に分け、ざく切り)..... 1/4個        | ●切り餅(半分に切る)..... 4個  |
| ●しめじ(石づきを落とし、手でほぐす)..... 1パック(100g) | ●ポン酢..... 適量         |
| ●みつば(5cmの長さに切る)..... 2束             | ●昆布(10cmの長さ)..... 1枚 |
| ●木綿豆腐(一口大に切る)..... 1丁               | ●水..... 1000~1500ml  |
|                                     | ●酒..... 50ml         |
|                                     | 【薬味】                 |
|                                     | ●薬味ねぎ..... 適量        |
|                                     | ●紅葉おろし..... 適量       |

エネルギー  
(1人分)  
**315**  
kcal

塩分  
(1人分)  
**3.2**  
g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 特.乳製品 果物

※写真はイメージです。