

## あじの南蛮漬け



エネルギー(1人分):176kcal  
塩分(1人分):1.6g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 肉類 果物

※写真は4人前のイメージです。

## 鶏唐揚げの南蛮漬け



エネルギー(1人分):262kcal  
塩分(1人分):1.9g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 肉類 果物

※写真は4人前のイメージです。

### 【あじの唐揚げの作り方】×

- あじの頭の下を左手で持ち、右手の親指と人差し指でエラふたを広げ、エラをつまんで下に引っ張り、エラと内臓を取る。
- 水で洗い、塩、こしょうを振り、小麦粉を薄くまぶす。
- サラダ油を160度に熱し、約5分揚げ、油をよく切っておく。

#### 材料(4人分)

- あじ.....300g
- こしょう.....少々
- サラダ油.....適量
- 塩.....小さじ1/3
- 小麦粉.....大さじ3

※身の大きいあじを使う時は、3枚におろしてから調理しましょう。

### 【南蛮漬けの作り方】×

- aを鍋に入れて火にかけて一煮立ちしたら火を止めて冷まし、玉ねぎ、にんじん、パプリカ、ピーマンを約20分漬ける。
- 揚げた食材を①に約30分漬ける。

好みの  
食材で

南蛮漬けに合う代表的な食材は他に目鱈、ワカサギ、豚肉などがあります。

#### 材料(4人分)

- |              |                |
|--------------|----------------|
| ●水.....150ml | ●玉ねぎ(薄切り)      |
| ●酢.....大さじ4  | .....1/2個      |
| ●しょうゆ        | ●にんじん(千切り)     |
| .....大さじ4    | .....1/3本      |
| ●砂糖.....大さじ3 | ●パプリカ(種を取り千切り) |
| ●赤唐辛子        | .....1/2個      |
| (種を取り輪切り)    | ●ピーマン(種を取り千切り) |
| .....1本      | .....2個        |

### 【鶏唐揚げの作り方】×

- 鶏もも肉はしょうゆ、酒を振り混ぜる。
- 小麦粉を薄くまぶす。
- サラダ油を160度に熱し、約4分揚げ、油をよく切っておく。

#### 材料(4人分)

- 鶏もも肉(約4cmの塊に切る).....300g
- しょうゆ.....小さじ2
- 小麦粉.....大さじ3
- 酒.....小さじ2
- サラダ油.....適量

# 冷やし肉うどん



## 【作り方】✕

- ① 豚切り落としにaをからめ、耐熱容器に広げて入れラップをして、電子レンジ(600w)で約1分半加熱する。めんつゆは水で薄めておく。(2倍濃縮タイプのつゆを使用し、4倍に薄める)
- ② 鍋に湯を沸かし、沸騰したら冷凍うどんを入れ、箸でかき混ぜながら約1分茹でる。流水でぬめりを取り、水を切る。
- ③ 器にうどん、きゅうり、レタス、豚肉、トマト、錦糸卵を盛り白ごまを振る。

## 材料(4人分)

● 冷凍うどん.....4玉	● 豚切り落とし.....150g
● めんつゆ(2倍濃縮タイプ).....150ml	● きゅうり(千切り).....1本
● 水.....450ml	● レタス(千切り).....3枚
● サラダ油.....小さじ1	● トマト(くし型に切る).....1個
● しょうゆ.....小さじ1	● 錦糸卵.....40g
	● 白ごま.....大さじ1/2

エネルギー(1人分)

**512kcal**

塩分(1人分)

**4.3g**

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1人前のイメージです。

**ここが  
ポイント**

お好みで青じそや梅干を加えると、よりさっぱりとした味わいに!



## 【作り方】✂

- ① フライパンでマーガリンを弱火で熱し、にんにく、アスパラガス、ハムを加え約3分炒める。
- ② ①にしょうゆを加えたらすぐ火を止め、器に盛る。

## 材料(4人分)

- アスパラガス(1cmの長さの斜め切り)  
.....3束
- にんにく(薄切り).....1片
- ハム(短冊切り).....50g
- しょうゆ.....小さじ2
- マーガリン.....大さじ1/2

エネルギー(1人分)

**46** kcal

塩分(1人分)

**0.8** g

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。

# アスパラのチーズ焼き



## [作り方] ✂

- ① フライパンでサラダ油を熱し、アスパラガスを約2分炒め、塩、こしょうを振り耐熱容器に移す。
- ② ①にチーズを乗せ、トースターで約2分焼いて取り出し、トマトを添える。

## 材料 (4人分)

- アスパラガス (3等分に切る)  
.....2束
- ピザ用チーズ.....50g
- 塩.....小さじ1/3
- こしょう.....少々
- サラダ油.....小さじ2
- トマト (半月切り).....1個

エネルギー (1人分)

**84** kcal

塩分 (1人分)

**1.1** g

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。