



エネルギー(1人分) **431** 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1人前のイメージです。

ワンポイントアドバイス

薄焼き卵を作るときは、
卵を一気に流し入れるのが
きれいに仕上げるコツです。

材料(4人分)

- ご飯…………… 600g
- サーモン(薄切り)…………… 8枚(50g)
- すし酢…………… 大さじ3
- いくら…………… 30g
- 卵…………… 8個
- 大葉(みじん切り)…………… 5枚
- 砂糖…………… 大さじ1・1/2
- みつば…………… 8本
- 塩…………… 小さじ1/5
- サラダ油…………… 大さじ1/2

作り方

- ① ご飯に、すし酢を加え混ぜ合わせる。人肌に冷めたら大葉を入れて混ぜ、8等分に分ける。
- ② 卵をボウルに割り入れよくほぐし、茶こしでこす。砂糖、塩を加えて混ぜる。
- ③ フライパンでサラダ油を熱し、余分な油を拭き取り、弱火で②を適量流し入れて薄焼き卵を8枚作る。
- ④ みつばをラップに包み、電子レンジ(600w)で約1分加熱する。
- ⑤ ①を俵型に握り、③でふくさ状に包み、みつばを巻いて結ぶ。
- ⑥ サーモン薄切り2枚でバラの花を作り、⑤の4個にのせる。残りの4個にいくらをのせ、盛りつける。

お祝い天ぷらうどん



エネルギー(1人分)

436 kcal

塩分(1人分)

2.8 g

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

※写真は拍子前のイメージです。

ワンポイントアドバイス

揚げ油に衣を垂らして
途中まで沈みすぐに
浮かんでくれば、
180度になっています。

材料(4人分)

- ゆでうどん……………4玉
- 水……………3カップ(600ml)
- 和風だし……………小さじ1/2
- 酒……………大さじ1
- うすくちしょうゆ……………50ml
- みりん……………50ml
- えび……………8尾
- ほたて(適当な厚さに切る)……………8個
- かぼちゃ(厚さ5mmの薄切り)……………80g
- 水……………1/3カップ
- 天ぷら粉(ふるう)……………1/2カップ
- スイートコーン(缶詰)……………60g
- 薬味ねぎ(小口切り)……………20g
- ミニトマト……………4個
- 揚げ油……………適量

作り方

[えびの下ごしらえ]

えびの尾は包丁の背でしごいて水気を出し、先を少し切り落とす。尾に近い1節を残して殻をむく。背わたを取って、腹側に包丁で切り込みを3、4カ所入れ、身を手でそらしてまっすぐにする。

- ① ボウルに水を入れて天ぷら粉を加え、少しダマが残る程度に軽く混ぜる。
- ② 揚げ油は180度に熱しておく。
- ③ 材料に薄く天ぷら粉をまぶし、①をつけて揚げる。衣の表面が固まってきたら裏返して、さらに約1分揚げる。
- ④ 揚げたら鍋から取り出し、油を切る。天かすは時々すくい取っておく。
- ⑤ 鍋にaを入れ煮立てる。
- ⑥ ゆでうどんを熱湯にくぐらせ、温めておく。
- ⑦ 器に⑥を入れ⑥を注ぎ、天ぷらを盛り、お好みでスイートコーン、薬味ねぎ、ミニトマトを添える。



エネルギー(1人分)

404 kcal

塩分(1人分)

1.8g

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。

ワンポイントアドバイス

蒸し煮にするときは、
焦げ付かせないように注意！
時々ふたを開けて、
中の様子確かめましょう。

材料(4人分)

- 豚肉かたロースかたまり……………350g
- 塩……………小さじ1
- こしょう……………少々
- 白ワイン……………150ml
- りんご(すりおろす)…2個
- バター……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ3/4
- レモン汁……………小さじ1
- シナモン粉……………少々
- 塩……………小さじ1/4
- サラダ油……………大さじ1
- トマト……………1個
- ブロッコリー(小房に分ける)…1個
- レモン(くし形に切る)…1個

作り方

- ① 豚肉は塩、こしょうをすり込んでおく。
- ② フライパンでサラダ油を熱し、強火で①を転がしながら焼き目をつける。
- ③ 深鍋に②を移し、白ワインを加え、ふたをして弱火で約18分蒸し煮にする。中まで火が通ったら厚さ約8mmに切り分ける。
- ④ フライパンにバターを入れ弱火で熱し、すりおろしたりんご・③の煮汁・aを加えて約3分煮詰め、ソースを作る。
- ⑤ ブロッコリーは耐熱容器に入れ、軽く水を振りラップをして、電子レンジ(600w)で約1分30秒加熱する。
- ⑥ 器に③を盛り、④、つけ合わせのトマト・ブロッコリー・レモンを添える。