

1月20日 大寒を乗り切ろう!

あったか  
食卓



エネルギー(1人分) 塩分(1人分)  
472 kcal 2.5g

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

ワンポイントアドバイス

ぶりは一度湯通しすることが大切です。臭いが残らないよう、下ごしらえはしっかりと。

## 材料(4人分)

- ぶり(3等分に切る)…………… 4切(480g)
- 大根(厚さ1.5cmの輪切り)…………… 1/3本(400g)
- 厚揚げ(8等分に切る)…………… 1枚(180g)
- しょうが(薄切り)…………… 30g
- 薬味ねぎ(小口切り)…………… 2本

- 水…………… 3カップ(600ml)
- 味噌…………… 大さじ4
- A ●酒…………… 大さじ2
- みりん…………… 大さじ1
- 砂糖…………… 大さじ3

## 作り方

- ① 鍋に湯を沸かしぶりを入れ、表面が白っぽくなったら水に取って軽く洗い、ザルに上げる。
- ② 鍋にしょうがとAを入れ、大根・厚揚げ・①のぶりを加え、中火で汁が少し残るくらいまで約30分煮る。
- ③ 器に②を盛り、薬味ねぎを散らす。

1月20日 **大寒** を乗り越えよう!

**あったか**  
**食卓**



エネルギー(1人分) **338kcal** 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1人前のイメージです。

## ワンポイントアドバイス

たららは最初に火を通しておき、  
煮込むときは最後に入ると  
身崩れを防げます。

## 材料(4人分)

- たら(4等分に切る).....2切(160g)
- 塩.....小さじ3/4
- こしょう.....少々
- 小麦粉.....大さじ1+小さじ2
- たまねぎ(くし切り).....1個
- にんじん(くし切り).....1/2本(80g)
- じゃがいも(4等分に切る).....2個
- ほうれん草.....100g
- バター.....大さじ3
- 水.....1カップ(200ml)
- コンソメスープの素(顆粒).....小さじ1
- 牛乳.....2・1/2カップ(500ml)
- ローレル.....1枚
- とろけるスライスチーズ(2cm角に切る).....2枚
- サラダ油.....小さじ1

## 作り方

- ① たらは塩小さじ1/4・こしょうを振って小麦粉小さじ2を薄くまぶし、サラダ油を熱したフライパンで片面を約1分ずつ焼き、器に移す。
- ② 鍋に湯を沸かして塩ひとつまみ(分量外)を入れ、ほうれん草を約2分茹でたら水に取り、水気を絞って長さ約3cmに切る。
- ③ ボウルにバター大さじ2を入れ、木べらでつぶしながら小麦粉大さじ1を加えて混ぜる。
- ④ 鍋にバター大さじ1を入れ弱火で熱し、たまねぎ・にんじん・じゃがいも・②のほうれん草を加えて約2分炒める。
- ⑤ ④の鍋に水・コンソメスープの素・牛乳・③・ローレルを入れ約10分煮て、①のたらを加えさらに約2分煮る。
- ⑥ ⑤の鍋にスライスチーズ・塩小さじ1/2・こしょうを加え、余熱でチーズが溶けたら、器に盛る。

1月20日 **大寒** を乗り切ろう!

**あったか  
食卓**



エネルギー(1人分) **481 kcal**  
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

**ワンポイントアドバイス**  
何個もオムレツを作るときは、  
1回ごとに濡れ布巾などで  
フライパンをふき取り、  
きれいにしてから作りましょう。

## 材料(4人分)

- 卵…………… 8個
- 塩…………… 小さじ4/5
- こしょう…………… 少々
- 生クリーム…………… 大さじ4
- サラダ油…………… 小さじ 2
- トッピング ハーフベーコン  
(幅1cmに切る)…………… 2パック
- えのき(石づきを落とし手でほくし長さ3等分に切る)  
…………… 1袋(100g)
- ぶなしめじ(石づきを落とし手でほくす)  
…………… 1パック(100g)
- エリンギ(縦に薄切りにし、長さ3cmに切る)  
…………… 2本(60g)
- 薬味ねぎ(長さ4cmに切る)…………… 4本
- ミニトマト…………… 8個
- パセリ…………… 少々
- サラダ油…………… 大さじ1
- マーガリン…………… 大さじ4
- デミグラスソース…………… 大さじ8
- 赤ワイン…………… 大さじ2
- ケチャップ…………… 大さじ2

## 作り方

- ① フライパンでサラダ油を中火で熱し、ベーコンを約2分、えのき・ぶなしめじ・エリンギ・薬味ねぎを加えてさらに約2分炒め、Aの調味料を入れて約5分煮詰めたら火を止め、器に移す。
- ② ボウルに卵2個を割り入れ、塩小さじ1/5・こしょう・生クリーム大さじ1を入れ混ぜる。
- ③ フライパンにマーガリン大さじ1を入れ中火で熱し、泡が立ってきたら②の卵液を一気に流し入れ、木べらで全体を手早くかき混ぜる。卵が半熟になったら手前から向こう側に寄せ、端と端を合わせるように形をととのえながら仕上げる。フライパンを傾けて裏表を返し、合わせ目を熱するように約1分焼いたら取り出す。
- ④ ②・③を繰り返し、オムレツを全部で4つ作る。
- ⑤ 器に④をそれぞれ盛り、①のソースをかけ、ミニトマト・パセリを添える。