

中華 04/



「ちゃんと」
食べたい人に
おすすめ

たらの香味野菜あんかけ

麦飯/たらの香味野菜あんかけ/きゅうりとわかめの中華風サラダ/
切干し大根と厚揚げのスープ/豆乳マンゴープリン



麦 飯

材料 (1人分)

精白米 60g
押麦 9g
水 適量

作り方

- 1 押麦は、重量の2倍の水でもどしておく。
- 2 といだ米と水でもどした押麦を入れ、適量の水で炊く。

たらの香味野菜あんかけ

材料 (1人分)

まだら 80g
食塩 0.1g
かたくり粉 小さじ1
調合油 小さじ3/4
根深ねぎ 10g
青ピーマン 10g
赤ピーマン (パプリカ) 10g
黄ピーマン (パプリカ) 10g
生しいたけ 10g
しょうが 6mmの長さ
にんにく 1/2かけ
ごま油 小さじ3/4

作り方

- 1 たらに塩をふり、10分程おく。
- 2 ねぎは縦半分に切り、斜め薄切り、ピーマンは千切りにする。赤、黄パプリカは半分の長さにしてから千切りにする。
- 3 生しいたけは薄切り、しょうがとにんにくはみじん切りにする。
- 4 ①のたらの水分をペーパータオルなどで拭き取り、片栗粉をまぶす。
- 5 フライパンに油をひき、たらを両面こんがり焼き、中まで火を通す。
- 6 別のフライパンにごま油、しょうが、にんにくを入れ香りがたったら、ねぎ、ピーマン、赤、黄パプリカ、しいたけの順で炒める。
- 7 Aの調味料を合わせて加え、ひと煮立ちさせる。
- 8 Bの水溶性片栗粉を⑦に回し入れ、とろみをつける。
- 9 ⑤の魚を器に盛り、⑧を上からかける。

A

- 穀物酢 小さじ1
- 濃口しょうゆ 小さじ1/2
- 顆粒中華だし 小さじ1/2
- 上白糖 小さじ2/3
- 水 50g

B

- かたくり粉 小さじ1
- 水 6g

きゅうりとわかめの中華風サラダ

材料 (1人分)

きゅうり 30g
カットわかめ 小さじ1
しらたき 20g
ミニトマト 30g

A

- ごま油 小さじ1/2
- ぼん酢しょうゆ (市販) 小さじ1弱
- おろしにんにく 小さじ1/2
- ごま (炒り) 小さじ1/3

作り方

- 1 きゅうりは縦半分にとってから斜め薄切りにする。
- 2 わかめは水で戻し、しらたきはゆでてざるにあげ水気を切る。
- 3 ②を食べやすい大きさに切る。
- 4 ①、③を合わせ、Aの調味料で和える。
- 5 器に盛りつけ、ミニトマトをそえる。

切干し大根と厚揚げのスープ

材料 (1人分)

切干し大根 4g
にんじん (皮むき) 20g
生揚げ 50g
ごま油 小さじ3/4
顆粒中華だし 小さじ1/2
水 150g
濃口しょうゆ 小さじ1/2
食塩 少々
こしょう (混合) 少々
こねぎ 3g

作り方

- 1 切干し大根は洗って水に15分程漬けて戻し、食べやすい長さに切る。
- 2 にんじんは縦半分にし、斜め薄切りにし、こねぎは小口切りにする。
- 3 生揚げはざるに入れ熱湯をかけて油抜きをした後縦半分になり、1cm幅で切る。
- 4 鍋にごま油をひき、切干し大根、にんじんを炒め、油がまわったら③を加え炒め合わせ、水と顆粒中華だしを加えて好みの固さまで煮る。
- 5 しょうゆ、塩、こしょうで調味し、器に盛りつけてこねぎを散らす。

豆乳マンゴープリン

材料 (1人分)

マンゴー 50g
豆乳 25g
水 25g
上白糖 小さじ1
ゼラチン 小さじ1/3

作り方

- 1 分量の水にゼラチンをふり入れてふやかす。
- 2 マンゴーは解凍してミキサーでペースト状にする。
- 3 鍋に②と豆乳を入れ、弱火で沸騰しないように加熱する。
- 4 ③に①と砂糖を加え、溶けたら火を止め粗熱をとり、器に流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。

栄養成分 (1人分)

エネルギー 629kcal	炭水化物 87.0g	たんぱく質 27.5g	脂質 18.7g	食塩 2.9g
不溶性食物繊維 5.4g	カリウム 893mg	マグネシウム 102mg	β-クリプトキサンチン 31μg	ビタミンB6 0.45mg
葉酸 128μg	パントテン酸 1.37mg	ピオチン 5.7μg	PFC バランス (%エネルギー) たんぱく質 17.5 脂質 26.8 炭水化物 55.7	