

和食 03/ さけの西京焼き

「ちゃんと」
食べたい人に
おすすめ

雑穀ごはん/さけの西京焼き/ほうれん草の煮びたし
けんちん汁/ヨーグルト



雑穀ごはん

材料 (1人分)

精白米 75g
雑穀 (五穀) 10g
水適量

作り方

- ① 雑穀は、重量の2倍の水でもどしておく。
- ② 水でもどした雑穀といただ米を合わせて適量の水で炊く。

さけの西京焼き

材料 (1人分)

ぎんざけ 80g
A { 甘みそ(米みそ) 30g(9g)
料理酒 小さじ 1/5
みりん風調味料 小さじ 1/2
調合油 小さじ 1/4
ししとうがらし 6g
根深ねぎ 10g

作り方

- ① Aの調味料を合わせておく。(白みその漬け込み量は30g、食べる量は9g程度となる。)
- ② さけの水分をペーパータオル等で拭き取り、①の調味料で1時間以上漬け込む。
- ③ ししとうはへたを取り、縦に切り目を入れる。長ねぎは4cm幅に切り、油をひいたフライパンで一緒に焼く。
- ④ さけの調味料を拭き取り、オーブンで焦げないように焼く。
- ⑤ さけを皿に盛りつけ、④の野菜を添える。

ほうれん草の煮びたし

材料 (1人分)

ほうれんそう 70g
干しいたけ 1g
さくらえび素干し 1g
A { 濃口しょうゆ 小さじ 1/3
みりん風調味料 小さじ 1/4
しいたけだし 30g

作り方

- ① 干しいたけはぬるま湯でもどし、軸を取り薄切りにする。
- ② ほうれん草はゆでて冷水にとる。水気をしぼり、3cm幅に切る。
- ③ 鍋にAとしいたけを入れて煮る。火が通ったら、ほうれん草とさくらえびを加え火を止め、煮汁につけておく。

けんちん汁

材料 (1人分)

板こんにゃく 5g
ごぼう 10g
大根・皮むき 20g
にんじん (皮むき) 20g
ぶなしめじ 5g
油揚げ 5g
わけぎ 3g
調合油 小さじ 1/4
顆粒和風だし 小さじ 1/4
料理酒 小さじ 1/5
濃口しょうゆ 小さじ 1と1/3
ごま油 小さじ 1/8
水 150g

作り方

- ① こんにゃくは一口大にちぎり、下ゆでをする。
- ② ごぼうはささがきにし、水にさらす。
- ③ 大根とにんじんは、いちよう切りにする。
- ④ しめじは石づきをとり、小房に分ける。
- ⑤ 油あげは短冊に切り、熱湯をかけ油抜きをする。
- ⑥ わけぎは、小口切りにする。
- ⑦ 油で①～④の材料を炒める。食材がすぎ通ったら、水と顆粒和風だし、酒、油あげを入れて煮る。
- ⑧ 材料がやわらかくなったら、しょうゆを加える。
- ⑨ 仕上げにごま油を回し入れる。
- ⑩ 器に盛りつけ、わけぎを上にはらさず。

ヨーグルト

材料 (1人分)

プレーンヨーグルト 50g
ドライブルーベリー 8g
はちみつ 小さじ 1/2弱

作り方

- ① プレーンを包丁で細かく刻む。
- ② 器にヨーグルトを盛りつけ、その上にブルーベリーとはちみつをのせる。

栄養成分 (1人分)

エネルギー 641kcal	炭水化物 90.6g	たんぱく質 29.0g	脂質 16.8g	食塩 2.6g
不溶性食物繊維 5.6g	カリウム 1000mg	マグネシウム 101mg	β-クリプトキサンチン 42μg	ビタミン B6 0.45mg
葉酸 116μg	パントテン酸 2.28mg	ピオチン 12.0μg	PFC バランス (%エネルギー) たんぱく質 18.1 脂質 23.5 炭水化物 58.4	