

和食 06/

いわしの薬味ソースがけ

麦飯/いわしの薬味ソースがけ/春菊の白和え/
わかめと麩の味噌汁/ずんだ風ようかん

「ちゃんと」
食べたい人に
おすすめ



材料 (1人分)

精白米 75g
押麦 10g
水適量

作り方 麦飯

- ① 押麦は、重量の2倍の水でもどしておく。
- ② 水でもどした麦とといだ米を合わせて、適量の水で炊く。

いわしの薬味ソースがけ

材料 (1人分)

まいわし 75g
料理酒 小さじ 1/5
薄力粉 小さじ 1/3
ごま油 小さじ 1/2
にんにく 1/8 かけ
しょうが 2mmの長さ

A { 濃口しょうゆ 小さじ 5/6
料理酒 小さじ 1/5
穀物酢 小さじ 1と3/5
上白糖 小さじ 2/3
乾燥とうがらし少々

わけぎ 3g
調合油 小さじ 1/2
なす 20g
エリンギ 20g

作り方

- ① いわしは3枚におろし、酒をふっておく。
- ② にんにくとしょうがはすりおろす。わけぎは小口切りにする。
- ③ なすとエリンギは、5cm長さの縦割りに切る。
- ④ いわしの水分をペーパータオルなどで拭き取り、薄力粉をまぶす。ごま油で両面をこんがり焼く。
- ⑤ ③を油で表面に焼き色がつくように焼く。
- ⑥ Aを合わせた中に、すりおろしたにんにくとしょうがを入れ、ひと煮たちさせる。火を止め、わけぎを加える。
- ⑦ ④、⑤を盛りつけ、⑥の薬味ソースを上からかける。

春菊の白和え

材料 (1人分)

しゅんぎく 50g
にんじん(皮むき) 15g
ぶなしめじ 5g
木綿豆腐 40g
濃口しょうゆ 1.5g
A { 食塩 0.2g
上白糖 2g
ごま(炒り) 1g

作り方

- ① 春菊はゆでて水気を絞り3cm幅に切る。
- ② にんじんは長さ3cmのせん切り、しめじは石づきをとり小房に分ける。それぞれゆでて冷ます。
- ③ 豆腐はペーパータオルに包み重しをして水気を切る。
- ④ 水切りした豆腐をすり鉢またはミキサーなどですりつぶし、Aを入れさらにまぜる。
- ⑤ ①、②と④を合わせ、白すりごまも加えて和える。

わかめと麩の味噌汁

材料 (1人分)

カットわかめ 小さじ 1
観世ふ、小町ふ 2g
根深ねぎ 10g
顆粒和風だし 小さじ 1/4
淡色辛みそ 8g
水 150g

作り方

- ① わかめは水でもどしておく。
- ② 長ねぎは、斜めうす切りにする。
- ③ 鍋に水と顆粒だし①、②、麩を入れる。
- ④ ひと煮たちさせたら、味噌を溶き入れ、火を止め、器に盛る。

ずんだ風ようかん

材料 (1人分)

枝豆 25g
水 30g
グラニュー糖 4g
粉寒天 0.3g

作り方

- ① 枝豆はゆでてさやから出し、水で洗いながらうす皮を取る。
- ② 半量の水と枝豆をミキサーにかける。
- ③ ②にグラニュー糖を入れ煮溶かしておく。
- ④ 別の鍋に残りの水と粉寒天を入れ沸騰させる。
- ⑤ ③に④を加え、ひと煮たちさせる。
- ⑥ ⑤を容器に入れ冷やし固める。

栄養成分 (1人分)

エネルギー 615kcal	炭水化物 89.0g	たんぱく質 29.3g	脂質 14.8g	食塩 2.9g
不溶性食物繊維 5.9g	カリウム 764mg	マグネシウム 111mg	β-クリプトキサンチン 12μg	ビタミン B6 0.42mg
葉酸 153μg	パントテン酸 1.79mg	ピオチン 5.4μg	PFC バランス (%エネルギー) たんぱく質 19.0 脂質 21.6 炭水化物 59.3	