



・さんまの台湾風ソテー ・さつま芋とひじきのサラダ  
・パプリカの甘酢漬け ・きのこの味噌スープ

材料 (4人分)

【さんまの台湾風ソテー】

さんま	240g(3尾)
生姜	1かけ(4g)
にんにく	1かけ(4g)
バジル	12g(1枝)
しょうゆ	大さじ1と1/3
酒	大さじ1
A しょう油	少々
五香粉	小さじ1
片栗粉	大さじ1
油	大さじ1と1/3
飾り用バジル	適宜

【さつま芋とひじきのサラダ】

さつま芋	1/2本(160g)
芽ひじき(乾)	12g
かにかま	4本(20g)
かいわれ	1/3パック(8g)
だし	80cc
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ2/3
マヨネーズ	大さじ1

【パプリカの甘酢漬け】

赤パプリカ	小1コ(60g)
黄パプリカ	小1コ(60g)
B 酢	大さじ1
砂糖	小さじ2
塩	小さじ1/5

【きのこの味噌スープ】

しいたけ	1パック(120g)
しめじ	1パック(120g)
エリンギ	1パック(120g)
ごぼう	1/5本(40g)
たまねぎ	1/4コ(60g)
セロリ	1/4本(40g)
にんじん	1/3本(40g)
だし	2カップ
牛乳	1/2カップ
味噌	大さじ1と2/3

作り方

- 【さんまの台湾風ソテー】
- ①さんまは頭と腹わたを落とし、内臓をきれいに洗い、水気を取って3等分にする。
  - ②生姜とにんにくは、おろしにする。バジルは枝からはずす。
  - ③②とAを合わせた調味料に①を20分以上漬け込む。
  - ④③に片栗粉をまぶし、フライパンに油を敷き、両面をからっとするまで焼く。
  - ⑤④を皿に盛り、バジルを添える。

- 【さつま芋とひじきのサラダ】
- ①さつま芋は皮をむき、2cm角に切り、水にさらす。
  - ②①をラップに包み、電子レンジで加熱して火を通す。
  - ③芽ひじきは水でもどして、ざるにあける。
  - ④③を器に入れ、だし、みりん、しょうゆを入れて電子レンジで2分加熱する。
  - ⑤かにかま、かいわれは1cm幅に切る。
  - ⑥②、④、⑤をマヨネーズで和え、器に盛り、かいわれを散らす。

- 【パプリカの甘酢漬け】
- ①パプリカは種を取り除き、フライパンで軽く焼く。
  - ②Bをあわせて甘酢を作る。
  - ③①を一口大に切り、②の甘酢に漬けこむ。

- 【きのこの味噌スープ】
- ①しいたけ、しめじ、エリンギは石づきを落とし、1cm角に切る。
  - ②ごぼうは皮をそぎ、1cm幅に切り、水にさらしてあくを抜く。
  - ③たまねぎ、セロリ、にんじんも1cm角に切る。
  - ④鍋にだしと②、③を入れ、あくを取りながら煮る。
  - ⑤野菜に半ば火が通ったら、①を加え火を通し、味噌を加える。
  - ⑥⑤に牛乳を入れ、沸騰直前に火を止める。



【1人当たり】

エネルギー	672kcal
食塩	2.7g
野菜使用量	175g