



・イワシの蒸し物
・ブロッコリーとカブのサラダ ・根菜汁

材料
(4人分)

【イワシの蒸し物】	
イワシ	280g (中4尾)
酒(a)	15g (大さじ1)
ショウガ	12g (1かけ)
タケノコ(水煮)	60g
干しシイタケ	4g (1枚)
ニンジン	40g
アサツキ	20g
しょうゆ	12g (小さじ2)
酒(b)	20g (大さじ1と小さじ1)
【ブロッコリーとカブのサラダ】	
ブロッコリー	200g (2/3株)
カブ	150g (中1と1/2個)
ミニトマト	40g (4個)
すりごま	12g (大さじ1と小さじ1)
しょうゆ	12g (小さじ2)
砂糖	6g (小さじ2)
マヨネーズ	16g (大さじ1と小さじ1)
だし汁	20g (大さじ1と小さじ1)
【根菜汁】	
ダイコン	120g
ニンジン	80g
サトイモ	80g
ゴボウ	40g
こんにゃく	100g
シメジ	120g
豆腐	100g (1/3丁)
長ネギ	30g (1/3本)
だし汁	600g (3カップ)
みそ	36g (大さじ2)
【ご飯】	600g (1人分150g)

作り方

- 【イワシの蒸し物】
- ①イワシは、頭とはらわたを取り除き、水洗いし、水気を拭いてからバットに並べ、酒(a)を振る。
 - ②ショウガは千切り、タケノコは薄切りにする。干しシイタケは水で戻して薄く切る。ニンジンも短冊に切る。
 - ③アサツキは3cm長さに切る。
 - ④アルミ箔をを広げ、①を乗せ、その上に②を乗せて、アルミ箔の縁を折り上げる。
 - ⑤蒸気の上上がった蒸し器に④を入れて10分蒸す。
 - ⑥⑤に、しょうゆと酒(b)を合わせてかけ、③を散らしてさらに1分くらい蒸す。
- 【ブロッコリーとカブのサラダ】
- ①ブロッコリーは小房に分ける。カブは皮をむいて、くし形に切る。
 - ②①をそれぞれ茹でる。
 - ③ミニトマトは半分に切る。
 - ④ボウルにすりごま、しょうゆ、砂糖、マヨネーズ、だし汁を入れ、混ぜ合わせ、②を加えて和える。
 - ⑤器に④を盛り付け、③を飾る。
- 【根菜汁】
- ①ダイコン、ニンジン、サトイモはいちょう切りにする。ゴボウはざさがきにして水にさらす。
 - ②こんにゃくは短冊切りにして湯通しする。
 - ③シメジは石づきをとり、小房に分ける。
 - ④豆腐は、2cmの角切りにする。
 - ⑤長ネギは、小口切りにする。
 - ⑥鍋にだし汁、①、②を入れて煮る。野菜が軟らかくなったら、③を加え、一煮立ちさせる。
 - ⑦⑥に④とみそを加え、⑤を散らす。



【1人当たり】

エネルギー	584kcal
食塩	2.2g
野菜使用量	230g