

食塩相当量 3g 未満  
野菜使用量 120g 以上

・メカジキの味噌ヨーグルト焼き ・おからのサラダ  
・キノコの汁物 ・果物



材料 (4人分)

<b>【メカジキの味噌ヨーグルト焼き】</b>	
メカジキ	320g (4切れ)
塩	0.4g
白みそ	18g
ヨーグルト	18g
砂糖	9.2g
みりん	18g
長ネギ	8g
サラダ菜	16g (4枚)
トマト	132g (2/3個)
<b>【おからのサラダ】</b>	
おから	100g
玉ネギ	100g
キュウリ	100g
かに風味かまぼこ	30g (2本)
ニンジン	20g
酢	30g (大さじ2)
砂糖	18g (大さじ2)
マヨネーズ	40g
塩	1g
白こしょう	0.4g (少々)
<b>【キノコの汁物】</b>	
エノキ	80g
シメジ	80g
シイタケ	40g (2枚)
小松菜	60g
ニンジン	40g
豆腐	60g
みそ	36g (大さじ2杯)
だし汁	600ml
<b>【果物】</b>	
柿	100g (2/3個)
リンゴ	240g (2/3個)
<b>【ごはん】</b>	600g

作り方

- 【メカジキの味噌ヨーグルト焼き】**
- ①メカジキに塩をふり、5分位置いたあとに水気を拭く。
  - ②長ネギはみじん切りにする。
  - ③サラダ菜は食べやすい大きさにちぎり、トマトはくし形に切る。
  - ④ボウルに白みそ、ヨーグルト、砂糖、みりん、②を入れ、よく混ぜる。
  - ⑤①のメカジキの表面に④を薄く塗りつけ、少し置く。
  - ⑥クッキングシートに⑤を乗せて、電子レンジで6分位加熱する。  
(ワット数により加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。)
  - ⑦皿に⑥、②を盛り付ける。
- 【おからのサラダ】**
- ①おからはフライパンで、カラカラになるまで炒って冷ます。(耐熱皿におからをのせて電子レンジ(500~600W)で1~2分加熱してもよい。)
  - ②玉ネギは薄くスライスし、しばらく水にさらしておく。
  - ③キュウリは斜め薄切りにしてから、細切りにする。
  - ④かに風味かまぼこは長さを半分に切り、手でほぐす。
  - ⑤ニンジンは3cm長さの細切りにし、さっとゆでる。
  - ⑥①をボウルに入れ、酢と砂糖を加えて混ぜ、さらにマヨネーズを加えてよく混ぜ合わせる。
  - ⑦⑥に②~⑤を加えてよく混ぜ合わせ、塩とこしょうで味を調える。
- 【キノコの汁物】**
- ①シイタケは石づき(軸)を切り、5mm幅の薄切りにする。シメジも石づき(軸)を切り、小房に分ける。
  - ②エノキは石づき(軸)を切り落とした後、半分の長さに切る。
  - ③ニンジン短冊切りにする。小松菜は4cm位に切る。
  - ④豆腐はさいの目切りにする。
  - ⑤鍋にだし汁、ニンジンを入れて加熱する。
  - ⑥⑤の鍋の周りが沸騰し始めたら小松菜、①、②を加える。
  - ⑦⑥の食材に火が通ったらみそと豆腐を加え、沸騰直前に火を止める。



【1人当たり】

エネルギー	635kcal
食塩	2.5g
野菜使用量	169g