



・カジキの南蛮漬け ・くらげとモヤシの辛子じょうゆ
・カブとあおさの味噌汁 ・抹茶ミルクかん

材料
(4人分)

【カジキの南蛮漬け】
カジキ(切り身) 300g (4切れ)
塩 2g(小さじ1/3)
片栗粉 18g(大さじ2)
油(a) 18g(大さじ1と1/2)
ピーマン 30g
ニンジン 30g
赤タマネギ 60g
エノキタケ 40g
赤唐辛子 0.5g(1本)
白ネギ 40g
油(b) 4g(小さじ1)
酢 60g(大さじ4)
砂糖 36g(大さじ4)
酒 45g(大さじ3)
塩 3g(小さじ1/2)

【くらげとモヤシの辛子じょうゆ】
くらげ(塩蔵) 15g
モヤシ 100g
ニラ 40g
練り辛子 1.5g(小さじ1/4)
しょうゆ 12g(小さじ2)
すりごま 3g(小さじ1)
ユズの果皮 5g

【カブとあおさの味噌汁】
カブ(葉) 40g
カブ(根) 60g
シメジ 40g
あおさ(乾) 2g
だし汁 550g
みそ 27g(大さじ1と1/2)

【抹茶ミルクかん】
粉寒天 2g
水 200g(1カップ)
砂糖 18g(大さじ2)
牛乳 100g(1/2カップ)
抹茶粉末 3g(大さじ1/2)
湯 50g
ゆであずき 30g
きな粉 2g(小さじ1)

【ご飯】 600g

作り方

- 【カジキの南蛮漬け】
①カジキに塩をふり、しばらく置く。
②ピーマンは種を取り薄い輪切りに、ニンジンは細切りに、赤タマネギは薄切りに、エノキタケは根元を落としてほぐし3等分にする。
③白ネギは5cmの長さになり、外側部分を千切りにして水にさらし、白髪ネギを作る。残りの芯は小口切りにする。
④調味料Aを合わせる。
⑤カジキは1切れを3等分にし、ペーパーで水気をよく拭き取り、表面に片栗粉をまぶす。
⑥油(a)を熱したフライパンで⑤の両面を色よく焼く。器に取り出し、フライパンは洗う。
⑦フライパンに油(b)を熱し、白ネギの芯を炒め、火が通ったら、ピーマンとニンジン、さらに赤タマネギとエノキタケを加える。
⑧全体に火が通ったら弱火にし、赤唐辛子、④、⑥を入れる。汁気が少し残るまで煮詰めたら火を止める。
⑨皿に⑧の野菜を敷き、⑧のカジキを盛る。水気を拭いた白髪ネギを飾る。

- 【くらげとモヤシの辛子じょうゆ】
①塩くらげはよく洗い、さっと湯に入れ水に取り、水気を切って一口大に切る。
②ニラは3~4cmの長さに切る。モヤシとニラをさっとゆでる。ゆで上がった水にさらし、水気を絞る。
③ユズは皮を薄くむき、刻む。
④練り辛子としょうゆを合わせる。
⑤ボールに①②を入れ、④とすりごまで和える。
⑥皿に盛り、③を飾る。

- 【カブとあおさの味噌汁】
①カブの葉は3~4cm幅に切る。カブの根は皮をむいて薄い半月切りにする。
②シメジは石づきを落としほぐす。あおさは水で戻す。
③鍋にだし汁とカブの根を入れ、火にかける。沸騰したらカブの葉とシメジを加える。
④火が通ったら水気を切ったあおさを入れる。
⑤みそを溶かし入れ、火を止める。

- 【抹茶ミルクかん】
①抹茶粉末と湯を合わせ、粉末をよく溶かす。
②鍋に分量の水を入れ、粉寒天を振り入れる。火にかけ沸騰後2分たったら火を止める。
③②に砂糖を加えよく溶かしたら、牛乳と①を加えよく混ぜる。
④③を水でぬらした流し缶に注ぎ、冷蔵庫で冷やす。
⑤固まったら取り出し、8等分に切る。皿に2切れずつ盛り、あずきときな粉を載せる。



【1人当たり】

エネルギー 563kcal

食塩相当量 2.9g

野菜使用量 121g