

・イワシの梅味噌のせ ・切り干し大根のスパイシー炒め
・野菜たっぷりお吸い物 ・柿



材料
(4人分)

【イワシの梅味噌のせ】
イワシ 480g (大4匹)
梅干し(食塩8%) 12g(種込み) (中1個)
A { 白みそ 36g(大さじ2)
卵黄 36g(小2個)
みりん 36g(大さじ2)
青シソ 4g(4枚)
サラダ油 13g(大さじ1)
小麦粉 6g(小さじ2)
ミニトマト 80g(8個)

【切り干し大根のスパイシー炒め】
切り干し大根 40g
赤パプリカ 73g(1/2個)
キヌサヤ 40g(20枚)
サラダ油 8g(小さじ2)
ウスターソース 32g(大さじ2)

【野菜たっぷりお吸い物】
ニンジン 40g
キャベツ 80g
干しシイタケ(スライス) 8g
水(a) 600cc
ニラ 50g
小松菜 130g
ショウガ 8g
ネギ 20g
塩 3g(小さじ1/2)
片栗粉 6g(小さじ2)
水(b) 小さじ4

【柿】 1個

【ご飯】 600g

作り方

- 【イワシの梅味噌のせ】
①梅干しは種を除いてたたく。
②青シソは千切りにして水に放す。
③イワシは開いてから、小麦粉を茶こし等でふるっておく。
④耐熱容器に①とAを入れ、ラップをしなくて電子レンジ(500W)で40秒加熱後、よく混ぜ合わせ、梅味噌ソースを作る。
⑤フライパンに油を熱し、③を身のほうから裏表で5分ほど焼く。最初は強火で、裏返したら中火にする。
⑥器に⑤を盛り、④をぬり、水気を切った青シソを天盛りにする。
⑦ミニトマトを添える。

- 【切り干し大根のスパイシー炒め】
①切り干し大根は水で戻し、水気を絞る。(約4倍に戻る。)
②赤パプリカは千切りにする。
③キヌサヤは筋をとり、斜めに2つか3つに切る。
④フライパンにサラダ油を熱し、①、②、③を入れて炒め、ウスターソースで調味する。

- 【野菜たっぷりお吸い物】
①ニンジンは細切り、キャベツは1cm幅のざく切りにする。
②ニラと小松菜はざく切り、ネギは千切りにする。
③ショウガはすりおろす。干しシイタケは水(a)で戻す。片栗粉は水(b)で溶いておく。
④鍋に①を入れ、ふたをして弱火で蒸し煮にする。
⑤汁が出てきたら、干しシイタケと戻し汁を入れて一煮立ちさせ、ニラと小松菜を入れる。
⑥ざっと煮たら、塩とショウガを入れ、後からネギを入れる。
⑦⑥に水溶き片栗粉を回し入れ、加熱し、とろみをつける。



【1人当たり】

エネルギー 632kcal

食塩相当量 2.4g

野菜使用量 166g