

# あったか冬野菜料理をつくろう

平成28年12月26日（月）



主食	ごはん
主菜	真だらのかぶら蒸し
副菜（汁物）	大根とかぶの葉の味噌汁
副菜	ジャム入りきんぴら
副菜（デザート）	なめらかプリン

エネルギー 589kcal 塩分 2.8g

平成28年12月26日(月)

## ～あったか冬野菜料理をつくろう～

<b>本日の献立</b>	エネルギー589kcal	塩分2.8g
・主食	ごはん	
・主菜	真だらのかぶら蒸し	
・副菜(汁物)	大根とかぶの葉の味噌汁	
・副菜	ジャム入りきんぴら	
・副菜(デザート)	なめらかプリン	

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

### 主食 ごはん

＜材料＞5人分		エネルギー200kcal	塩分0g
半搗き米	2合弱	水	適量

＜作り方＞

- ① 研いだ米を炊飯釜にいて、分量の水を加えて、30分浸水する。
- ② 炊飯する。

### 主菜 真だらのかぶら蒸し

＜材料＞5人分		エネルギー97kcal	塩分1.4g
真だら	5切	生しいたけ	2枚
塩	小さじ1/6	かつおだし	150ml
酒	小さじ1	みりん	小さじ2と1/2
かぶ	5個	水溶性片栗粉〔片栗粉小1+水大1〕	
卵白	2個分	糸三つ葉	10g
塩	小さじ1/2弱	ゆずの皮	少量

＜作り方＞

- ① 真だらは塩、酒をふっておく。しいたけは石づきを除き薄切りに、三つ葉は長さ2cmに、ゆずの皮は干切りにする。
- ② かぶは皮をむき、すりおろす。卵白に塩をあわせ、かぶとざっくり混ぜあわせる。

- ③ 真だらの水気をペーパーでふきとる。茶碗に真だらとしいたけを入れて、②をかけ、十分に蒸気の上上がった蒸し器で中火で8分程蒸す。
- ④ 小鍋にだし・しょうゆ・みりんを入れひと煮たちさせ、そこに水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。蒸し上がった③にかけ、三つ葉、ゆずをちらす。

### 副菜(汁物) 大根とかぶの葉の味噌汁

＜材料＞5人分		エネルギー33kcal 塩分1.1g	
大根	120g	かつおだし	750ml
かぶの葉	60g	みそ	大さじ2弱
		きなこ	大さじ1と1/2

#### ＜作り方＞

- ① かぶの葉は細かく刻む。大根は薄いいちょう切りにする。
- ② だしに①の野菜を入れ、やわらかくなるまでゆでる。
- ③ みそを溶かし入れ、最後にきなこを加えませる。

### 副菜 ジャム入りきんぴら

＜材料＞5人分		エネルギー62kcal 塩分0.3g	
にんじん	150g	いちごジャム	大さじ1と2/3
こんにゃく	150g	しょうゆ	小さじ1と1/3
えのき茸	100g	酒	大さじ1と1/3
ごま油	大さじ1強	削りぶし	8g

#### ＜作り方＞

- ① にんじんは斜め薄切りにしてから細く切り、こんにゃくは厚さ半分にし細切りにし、えのき茸は石づきを除き長さ3等分に切ってほぐす。
- ② 鍋にごま油を熱し、①をすべて入れ、しんなりするまで炒める。
- ③ そこに調味料を入れ、汁けがなくなるまで炒め煮する。最後に削りぶしを加えて混ぜる。

### 副菜(デザート) なめらかプリン

＜材料＞5人分		エネルギー197kcal 塩分微量	
卵黄	2個分	きび砂糖	大さじ4弱
生クリーム	130ml	いちご	5粒
牛乳	180ml		

#### ＜作り方＞

- ① 卵黄に砂糖を入れ、混ぜる。
- ② 鍋に生クリームと牛乳を入れ、沸騰させず湯気がでる程度に温める。一度冷ましたら、①をあわせる。
- ③ 器にうつし、ホイルでふたをして蒸気の上上がった蒸し器で15分蒸す。火を止めたら冷蔵庫で冷やす。