

## さかな料理を学ぼう！



主食	ごはん
主菜	あじの野菜あんかけ
副菜（汁物）	えのき茸と豆苗のみそ汁
副菜	新ごぼうとアスパラガスのカレーヨーグルト和え
副菜（デザート）	牛乳もち

エネルギー 668kcal 塩分 2.5g

平成29年5月31日(水)

## ～ さかな料理を学ぼう！ ～

### 本日の献立

エネルギー668kcal

塩分2.5g

- ・主食 ごはん
- ・主菜 あじの野菜あんかけ
- ・副菜(汁物) えのき茸と豆苗のみそ汁
- ・副菜 新ごぼうとアスパラガスのカレーヨーグルト和え
- ・副菜(デザート) 牛乳もち

### 主食 ごはん

<材料> 4人分

半搗き米

1 合半

エネルギー200kcal

塩分0g

水

適量

<作り方>

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

### 主菜 あじの野菜あんかけ

<材料> 4人分

あじ(3枚におろしたもの) 320g

塩 小さじ1/3

小麦粉 大さじ2

牛乳 大さじ2と2/3

白いりごま 大さじ2

揚げ油 適量

砂糖 小さじ1

醤油 小さじ1と1/2

エネルギー268kcal

塩分0.8g

かつおだし 150ml(2/3カップ)

人参 40g

玉ねぎ 80g

ピーマン 1個(20g)

根みつば 20g

しょうが 20g

水溶性片栗粉 (片栗粉小さじ2+水同量)

油(炒め用) 小さじ1

<作り方>

- ① あじは一口大のそぎ切りにし、塩をふり10分程おき水気をとる。小麦粉・牛乳をあわせた衣をからめ、ごまを全体にまぶしつける。170度の油で揚げる。
- ② 人参は千切り、玉ねぎ・ピーマンは薄切り、根みつばは3cm長さに切り、しょうがはみじん切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し②の野菜をしんなりするまで炒めたら、だし、砂糖、醤油を加えひと煮立ちさせる。そこに水溶性片栗粉を加え、とろみをつける。
- ④ 揚げたあじに③のあんをかける。

## 副菜(汁物)えのき茸と豆苗のみそ汁

＜材料＞4人分		エネルギー59kcal 塩分 1.3g	
えのき茸	1/2パック	かつおだし	3カップ
豆苗	50g	みそ	大さじ2
油揚げ	1枚		

### ＜作り方＞

- ① かつおだしをとる。
- ② えのき茸は石づきを除き、半分に切る。豆苗は根を除き、三等分に切る。油揚げは網で、両面焼き色がつくまで焼く。
- ③ 鍋にだしを入れて煮立て、えのき茸、豆苗を加えて煮て、油揚げを入れる。
- ④ 火を一旦止め、みそを溶き入れ、椀にもる。

## 副菜 新ごぼうとアスパラガスのカレーヨーグルト和え

＜材料＞4人分		エネルギー38kcal 塩分 0.3g	
新ごぼう	100g	プレーンヨーグルト	40g
アスパラガス	2本	カレー粉	小さじ1/2
ドライプルーン	2粒	塩	小さじ1/4
こしょう	少々	酢	大さじ1/2

### ＜作り方＞

- ① ごぼうは皮をこそげとり、千切りにし、酢(分量外)を少量入れた水にさらす。
- ② アスパラガスは根元のかたい所を除いて、1分ほどゆで斜め薄切りにする。同じ湯でごぼうを2分ほどゆでる。ざるにあげ、水気をしっかりきる。
- ③ ボウルに調味料全てと粗みじん切りしたプルーンをませ、②をいれて和える。

## 副菜(デザート) 牛乳もち

＜材料＞4人分		エネルギー103kcal 塩分 0.1g	
牛乳	1カップ	砂糖	大さじ3
片栗粉	大さじ4	きな粉	大さじ2

### ＜作り方＞

- ① 鍋に片栗粉と砂糖を入れ、泡だて器でませ、牛乳を少しずつ加えてだまにならないようさらにませる。
- ② ①を中火にかけ木べらで焦げ付かないようにかきませる。ひととおり火が通ったら弱火にする。
- ③ ぽってりとなったら冷まし、スプーンで一口大ずつわけ、きな粉をまぶして丸める。



主食・主菜・副菜をそろえましょう！