

簡単さかな料理



主食	ごはん
主菜	鮭のホイル焼き
副菜（汁物）	大根と油揚げのみそ汁
副菜	ポテトとブロッコリーのスパイシーサラダ
副菜（デザート）	オレンジのゼリー

エネルギー 674kcal 塩分 2.6g

男の料理教室～簡単さかな料理～

本日の献立

エネルギー674kcal 塩分2.6g

- ・主 食 ごはん
- ・主 菜 鮭のホイル焼き
- ・副菜(汁物) 大根と油揚げのみそ汁
- ・副 菜 ポテトとブロッコリーのスパイシーサラダ
- ・副菜(デザート) オレンジのゼリー

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

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—

水

適量

<作り方>

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

主菜 鮭のホイル焼き

<材料> 4人分

（鮭

4切

塩

小さじ1/4

こしょう

少々

玉ねぎ（薄切り）

1/2 個

にんじん（短冊）

100g

エネルギー235kcal 塩分1.0g

A（白ワイン

大さじ2

しょうゆ

小さじ2と

1/3

まいたけ

大1パック

プチトマト

4個

レモン

1/2 個

バター

大さじ2

<作り方>

- ① 鮭に塩、こしょうをしておく。
- ② アルミホイルに玉ねぎとにんじんをしき、鮭をのせる。Aをふりまいたけ1/4量、プチトマト、バターをのせたものを4つ作る。
- ③ 包み終わったら、オーブン（200℃）で15～20分焼く。
- ④ ③を皿に盛り、くし型に切ったレモンを添える。

副菜(汁物)大根と油揚げのみそ汁

<材料> 4人分		エネルギー86kcal 塩分 1.1g	
大根	6cm (180g)	みそ	大さじ2
油揚げ	1枚	だし	3カップ

<作り方>

- ① 大根は、細切りにし油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、短冊切りにする。
- ② 鍋にだし汁を温め大根を入れ火が通るまで弱火で4~5分煮る。
- ③ ②に油揚げを加えてみそを溶き入れる。

副菜 ポテトとブロッコリーのスパイシーサラダ

<材料> 4人分		エネルギー89kcal 塩分 0.5g	
じゃがいも (1口大)	小2個	酢	大さじ2
ブロッコリー (小房に切る)	1個	オリーブオイル	大さじ1と1/3
		玉ねぎ (すりおろし)	小さじ2
		塩	小さじ1/3
		カレー粉	小さじ1

<作り方>

- ① 鍋に皮をむいて1口大にしたじゃがいもを入れ、かぶるくらいの水を加え火にかける。沸騰したら少し火を弱めて10分茹で、ブロッコリーも加えて1分茹でて湯を切る。
- ② ポウルに調味料を合わせ①を加えて和える。

副菜(デザート) オレンジのゼリー

<材料> 4人分		エネルギー64kcal 塩分—	
(ゼラチン	1袋	オレンジジュース (100%)	400ml
湯	大さじ3	砂糖	大さじ2

<作り方>

- ① 粉ゼラチンは分量の湯に振り入れ、よく混ぜて溶かす。砂糖も加えて溶かす。
- ② オレンジジュースを加え混ぜ、型に等分に流しいれ冷蔵庫で冷やし固める。