

提供レシピ④

※1人分当たりのエネルギー、栄養素、野菜量の値

料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	野菜量
ごはん	281	3.6	0.4	62.3	0.0	0.0
鮭の味噌マヨネーズ焼き	324	20.4	18.2	16.0	1.0	62.5
なすのじゃこいため	56	2.0	2.6	4.1	0.5	30.0
焼野菜のマリネ	38	0.8	1.1	5.2	0.0	70.0
合計	699	26.8	22.3	87.6	1.5	163

鮭のねぎ味噌マヨネーズ焼き



【材料(2人分)】

鮭	200 g
酒	10 g (大さじ2/3)
小麦粉	5 g (小さじ2)
葉ねぎ	20 g
味噌	10 g (大さじ1/2)
マヨネーズ	20 g (大さじ2弱)
酒	15 g (大さじ1)
さとう	8 g (大さじ1弱)
みりん	10 g (大さじ1/2)
サラダ油	適宜
レタス	30 g
ミニトマト	60 g
きゅうり	15 g

【作り方】

- 1 目立つ骨は抜いておく。サニーレタスとミニトマトは洗って水を切っておく。
サニーレタスは食べやすくちぎり、きゅうりは薄い斜め切りにする。
- 2 1に酒をふり15分ほど置く。
- 3 キッチンペーパーで魚の水気を拭き取り、小麦粉をまぶす。
- 4 ねぎは小口切りにし、調味料と混ぜ合わせる。
- 5 熱したフライパンにサラダ油をひき、3を焼く。
- 6 焦げ目がつく前に取り出し、鉄板に5を並べ4をのせてトースターで焦げ目がつく程度に焼く。
- 7 お皿にレタスとミニトマト、きゅうりを飾り、6を盛り付ける。

なすのじゃこ炒め



【材料(2人分)】

なす	60 g
しめじ	40 g
しいたけ	40 g
しらす干し	10 g
酒	3 g (小さじ1/2)
しょうゆ	3 g (小さじ1/2)
みりん	3 g (小さじ1/2)
さとう	3 g (小さじ1)
サラダ油	適宜

【作り方】

- 1 なすとしいたけは一口大に切り、なすは水にさらしておく。
(なすは乱切り、しいたけは1/4程度)。
- 2 しめじは石づきを取り、ほぐしておく。
- 3 熱した鍋に、油をひいて1を炒める。
- 4 全体に油がまわったら、しらすを加えてさらに炒める。
- 5 弱火にしてさとう、酒、みりん、水を浸る程度加える。
- 6 しょうゆで味を整える。

焼野菜のマリネ

【材料(2人分)】

ズッキーニ	40g
パプリカ(赤)	30g
オクラ	20g
かぼちゃ	50 g
サラダ油	適宜
酢	15g
レモン汁	5g
オリーブ油	4g
砂糖	3g

【作り方】

- 1** ズッキーニは1cm幅に切る。パプリカは一口大、オクラは半分に切る。かぼちゃは5mm幅のくし切りに切る。
- 2** Aを混ぜ合わせておく。
- 3** フライパンに油をうすくひき、1を焼く。火が通ったら、2に浸し冷ます。
- 4** お皿に盛り付ける。

