

胚芽米ご飯

献立名	材料	1人分(g)	2人分(g)	2人分目安量	レシピ
胚芽米 ご飯	胚芽精米	80	160	1合	①米は研いで、30分浸漬させる。 ②分量の水を入れ、炊飯器で炊飯する。
	水	100	200	1カップ	

真だらの中華風アクアパッツァ

献立名	材料	1人分(g)	2人分(g)	2人分目安量	レシピ
真だらの 中華風 アクア パッツァ	まだら	90	180	90g×2切	(真だらの中華風アクアパッツァ)
	食塩	0.2	0.4	少々	①蒸したら
	酒	3	6	小さじ1	①真だらは2等分し塩、酒で下味をつけ、表面に片栗粉をまぶす。 ②蒸し器に①をセットし、10分ほど蒸す。
	じゃがいもでん粉	6	12	小さじ2	
	むきあさり 冷凍	12	24		②中華風アクアパッツァスープ
	たまねぎ	30	60	3/10個	①玉ねぎは薄くスライスし、ぶなしめじは石づきを取って小房に分ける。 きくらげは水で戻し、軸をとって細切りにする。
	ぶなしめじ	10	20	1/4パック	
	あらげきくらげ 乾	0.5	1		②ミニトマトはへたを取り半分にする。
	ミニトマト	15	30	2個	③にんじんはピーラーで縦長にむく。ブロッコリーは小房に分ける。 それぞれサッと下茹でする。
	にんじん	10	20		
	ブロッコリー	25	50	4~5房	④フライパンにAを加え、沸騰させる。
	水	80	160	4/5カップ	①、あさり、Bを加え、煮立たせる。
	鶏がらスープの素	A 0.97	1.94	小さじ1弱	⑤最後に、②③を入れ、塩こしょう、ごま油で味を調える。
	にんにく おろし	1.5	3	小さじ1/2	
	ベイリーブス	0.02	0.04	1枚	
	白ワイン	B 3	6	小さじ1強	③仕上げ
	食塩	0.3	0.6	ひとつまみ	①こねぎは小口切りにする。
こしょう 白粉	0.04	0.08	少々	②器に、①蒸しだらを並べ、②のスープをかける。 ①をちらし完成。	
ごま油	1	2	小さじ1/2弱		
こねぎ	1	2	1/3本		

ワンタンサラダ

献立名	材料	1人分(g)	2人分(g)	2人分目安量	レシピ
ワンタンサラダ	こまつな	70	140	3~4株	①きゅうりは輪切りにする。 ②小松菜は4cm長さ、にんじんは短冊切りにする。 ③②はそれぞれ茹でて冷水にとり、汁けを絞る。 ④aを混ぜ合わせ、①③を加えてあえる。 ⑤ワンタンの皮は、1枚ずつ、180℃の油できつね色になる手前まで揚げる。 キッチンペーパーの上へのせ、冷まし食べやすい大きさに割る。 ⑥④を器に盛り、上に⑤のをせる。
	きゅうり	10	20	1/4本	
	にんじん	7	14	1/8本	
	砂糖	1.5	3	小さじ1	
	食塩	0.1	0.2	少々	
	穀物酢	2.5	5	小さじ1	
	こいくちしょうゆ	4	8	小さじ1と1/3	
	ごま油	1.5	3	小さじ1/2	
	ワンタン 皮	5	10	3枚	
	油	1	2	適量 (揚げ油用)	

栗米湯(スーミータン)

献立名	材料	1人分(g)	2人分(g)	2人分目安量	レシピ
栗米湯	鶏卵	15	30	1/2個	①卵は溶いておく。 ②人参は千切りにする。 ③きぬさやは筋をとり、サツと茹で、千切りにする。 ④鍋に、スイートコーン(クリームタイプ)、水を入れよく混ぜ、火にかける。 ⑤煮立ったら②を入れる。 ⑥火が通ったら、アクをとり、鶏がらスープを加え再度煮立たせる。 ⑦水で溶いた片栗粉を⑥に入れ煮立たせる。 ⑧⑦に①を少しずつ回しながら加える。 ⑨最後にきぬさやを加え、塩、こしょうで味を調え、火を止める。
	人参	7	14	1/8本	
	きぬさや	5	10	4さや	
	スイートコーン(クリーム・缶)	40	80		
	水	120	240	1と1/5カップ	
	鶏がらスープの素	1.4	2.8	小さじ1弱	
	片栗粉	1.8	3.6	小さじ1強	
	水	3.6	7.2	小さじ1強	
	食塩	0.2	0.4	少々	
	こしょう	0.02	0.04	少々	

栄養価等

エネルギー: 570kcal

たんぱく質: 28.5g、脂質: 7.6g

炭水化物: 94.2g、食塩相当量: 3.5g

PFCエネルギー比率 20.0 : 12.0 : 68.0

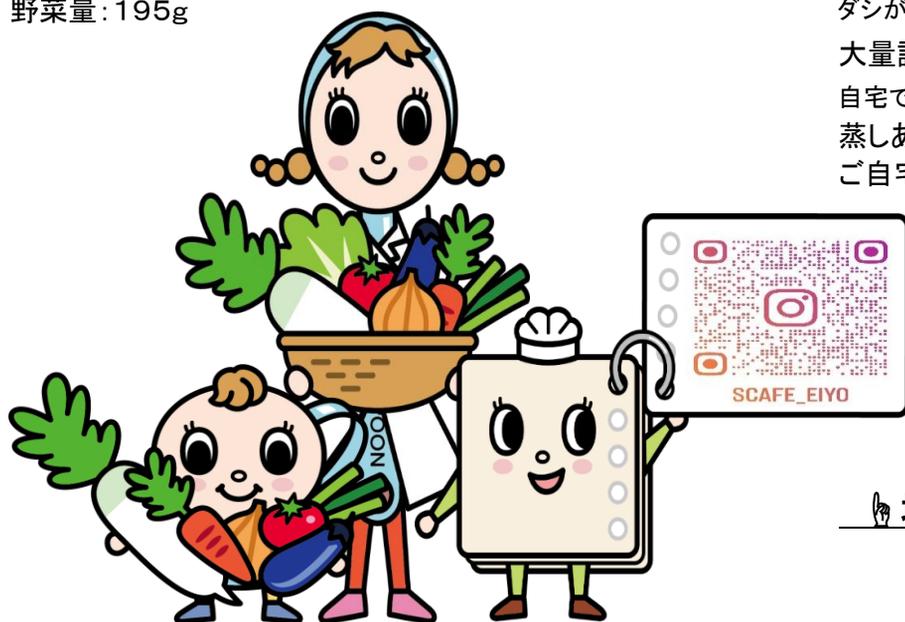
野菜量: 195g

* 献立のポイント *

今回の献立は、野菜をたっぷり使用したお魚定食をテーマとした献立となっております。

蒸しだらは、蒸し器がなくとも、フライパンを使用して作ることもできます。たら自体の味は淡白ですが、あさりや野菜のダシが出たスープごといただく美味しく栄養素もしっかりと摂取できます。

大量調理では煮崩れしないよう個別で調理しますが、自宅で作る際には、たらの臭みをしっかりと(下味)、フライパン一つで蒸しあげてからそのままその中でスープを作ることも可能です。ご自宅にある様々な野菜で挑戦してみてください！



👉 [坂カフェインスタはこちらをチェック☆](#)