

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 | ③仕上げ |
| | 白ワイン | B 3 | 6 | 小さじ1強 | |
| | 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をのせる。 |
| | 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、こしょうで味を調べ、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

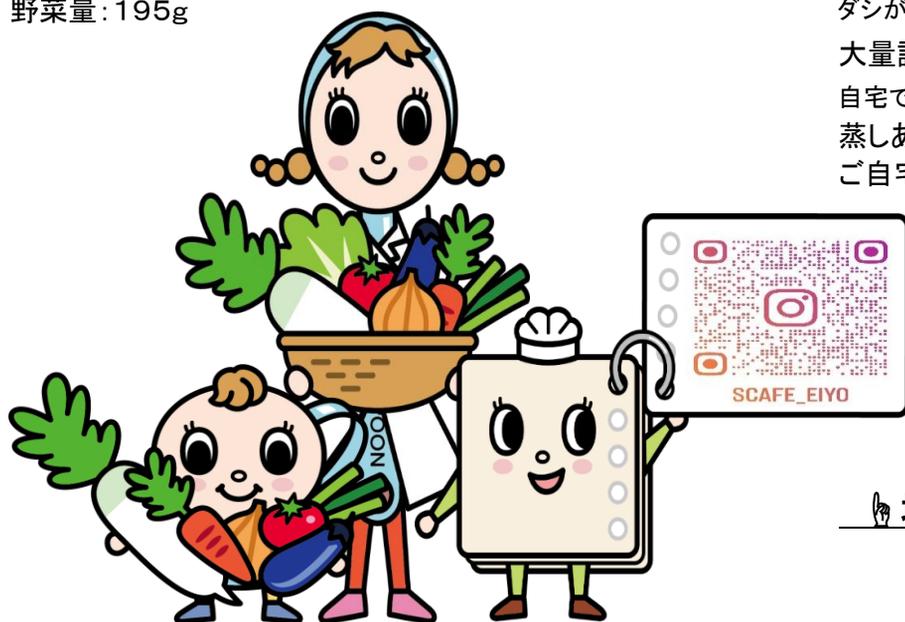
野菜量: 195g

* 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☆