

【主食】 ごはん

※材料は全て4人分

【材 料】

米	300g
水	360g



【作り方】

- ① 米をといで、水をセットし、炊飯がまに入れる。
- ② 30分浸水させたら、スイッチを入れる。
- ③ 炊きあがったら、10分蒸らし、炊飯がまのふたを開け、へらで全体をかき混ぜ、茶碗に盛る。



【主菜】 秋刀魚の香味だれ

【材 料】

秋刀魚	(1尾120g~135g)
レモンの輪切り	3枚
生姜	1かけ
長葱(青い部分)	1本分
塩	小さじ1

(香味だれ)

醤油	大さじ2
酢	大さじ2
ごま油	小さじ1
長葱のみじん切り	大さじ2(20g)
生姜のみじん切り	大さじ1
(七味唐辛子)	少々

【作り方】

- ① 秋刀魚は頭のエラと内臓を取り、水洗いして1/2に切る。(頭を落としてもよい)
- ① たっぷりの熱湯に塩を加え、レモン輪切り、つぶした生姜、長ネギ、秋刀魚を入れ、静かに煮立つ位の火加減で8~10分ゆでて秋刀魚に火を通す。
- ② 香味だれの材料をよく混ぜる。
- ③ 1の秋刀魚の汁気をよくきって器に盛り、香味だれをかける。

【副菜】 小松菜とひじきのごま和

【材料】

芽ひじき	8~10g
小松菜	200g
にんじん (パプリカ)	80g
ごま	大さじ2
しょうゆ	小さじ4
(砂糖)	小さじ2
だし汁	大さじ2~4



【作り方】

- ① ひじきは洗い、水に浸して戻す。さっと茹で、ザルにあげ、水気をよく切る。
- ② 小松菜はさっと茹で、3cm幅に切る。
- ③ 人参はせん切りにしてさっとゆでる。
- ④ ごまはさっと炒ってすりつぶす。
- ⑤ ボウルにBの調味料を混ぜ合わせる。
- ⑥ 水気を切った小松菜、人参、ひじきをBの調味料に和える。

【汁物】 根菜汁

【材料】

れんこん	40g (1/6個)
ごぼう	20g (1/4本)
たまねぎ	40g (1/4個)
しいたけ	20g (2枚)
里芋	40g (1個)

にんじん	20g (1/6本)
豆腐	80g (1/4丁)
だし汁	600g
(昆布1%、鰹節1%)	
みそ	大さじ2
(長葱)	少々

【作り方】

- ① れんこんは皮をむき、薄切りにし、いちょう切りにする。
- ② ごぼうはささがきにし、水につけあくをぬく。
- ③ たまねぎは縦半分に切り、薄切りにする。
- ④ しいたけは薄切りに切る。
- ⑤ 里芋は薄切りにし、いちょう切りにする。
- ⑥ 人参は薄切りにし、いちょう切りにする。
- ⑦ だし汁に根菜を入れて軟らかくなるまで煮る。
- ⑧ 最後に豆腐を入れ、最後に味噌を入れる。



1人分栄養価

エネルギー756Kal 蛋白質28.8g 脂質37.8g コレステロール82mg 炭水化物77.4g 食物繊維12.9g 塩分3.2g