

春の献立 ①



- ・ごはん
- ・鯖の菜種焼き
- ・新じゃがの煮物
- ・切り干し大根のみそ汁

主食

ごはん (2人分) 米 1合

エネルギー 269キロカロリー
塩 分 0グラム

米 1合 = ごはん約 330g、ごはん茶碗軽く 1杯 (100g) 168キロカロリー

主菜

鯖の菜種焼き

エネルギー 218キロカロリー
塩 分 0.9グラム

材料 (2人分)

さわら	2切れ
下味	しょうゆ 小さじ 1/2
	みりん 小さじ 1/2
卵	1個
	砂糖 小さじ 1
	塩 少々
三つ葉	1/6束 (5g)
きぬさや	10枚 (40g)
塩	少々

作り方

- ① さわらに下味をふり、10分おく。
- ② 卵を溶き、砂糖と塩を加えて刻んだ三つ葉を入れ、フライパンで半熟の炒り卵をつくる。
- ③ テフロン加工のフライパン (ない場合はフライパンにアルミホイルを敷く) でさわらを身の方から焼く。裏返したら、身の上に炒り卵を乗せて焼く。
- ④ 盛り付けて、塩ゆでしたきぬさやを添える。

魚へんに春と書いて鯖 (さわら) と読み、小さいものをさごしと呼ぶ出世魚です。鯖の代わりに鯛、鮭等の白身魚や鶏肉でもよい。春の風景の菜種畑を思わせる卵がきれいな一品です。



新じゃがの煮物

エネルギー 156 キロカロリー
塩 分 0.9 グラム

材料 (2人分)

牛こま切れ	40g	
油	小さじ1	
たまねぎ	1/4 個 (60g)	
じゃがいも	1 個 (120g)	
にんじん	1/4 本 (40g)	
★	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	小さじ2
	みりん	小さじ1
	酒	小さじ1
さやいんげん	4本	

作り方

- ① 肉は一口大に、たまねぎはくし切り、じゃがいもは大きめの乱切り、にんじんはじゃがいもより小さめの乱切りにする。さやいんげんは1/3等分の斜め切り。
- ② 鍋に油を熱し、たまねぎ、にんじん、じゃがいもの順に入れ、その都度よく炒める。全体に油がなじんだら肉を加え炒める。
- ③ 肉の色が変わったら材料がかぶる位の水を加え、煮立ったらあくを除き、蓋をずらして5分煮る。
- ④ ★とさやいんげんを加え、15~20分煮汁が少し残るくらいに煮る。

春には新たまねぎ、新じゃがが出回ります。
甘味やうま味が際立つ旬の野菜を楽しみましょう。



切り干し大根のみそ汁

エネルギー 40 キロカロリー
塩 分 1.1 グラム

材料 (2人分)

切り干し大根	3g
水	300 cc
にんじん	20g
油揚げ	1/3 枚
こねぎ	1/2 本
煮干し	2~3匹
みそ	大さじ1

作り方

- ① 切り干し大根はさっと洗って鍋に煮干しと水を入れて戻す。
- ② にんじんは3~4cmの長さの干切り、油揚げは短冊切り、こねぎは斜めに干切りにする。
- ③ ①の鍋ににんじん、油揚げを入れて火にかける。沸いたら弱火にして火を通す。
- ④ にんじんが柔らかくなったら火を止め、煮干しを取り出してみそを溶き入れる。
- ⑤ 食べる直前にあたためてこねぎを加えてさっとひと混ぜする。

<食品目安量> たまねぎ 1 個小 100g 中 200g 大 300g、じゃがいも小 100g 中 150g 大 200g
にんじん 1 本 : 中 150g 大 250g