

中区

ごはん こいわしとオレンジの南蛮漬け
カレー風味ドレッシングの彩りサラダ
もち麦スープ ブラン・マンジェ



元気じゃけんひろしま21
マスコットキャラクター
「そらママ」

献立作成：中区すこやか食生活推進リーダー、中区食生活改善推進員



【一人分の栄養価】

エネルギー：699kcal
たんぱく質：25.5g
脂 質：18.8g
炭水化物：111.8g
塩 分：2.4g
野菜の使用量：179g

主 食 ごはん 1人分 150g

主 菜 こいわしとオレンジの南蛮漬け

材料（2人分）

こいわし	8～10匹	
パプリカ(黄又は赤)	1/2 個	
たまねぎ	1/8 個	
オレンジ	薄切り4枚	
みずな	1株(20g)	
片栗粉	大さじ 2	
A	酢	大さじ 1
	しょうゆ	小さじ 2
	砂糖	小さじ 2
	水	小さじ 2

作り方

- ① こいわしを流水で洗いながらうろこを取り、頭と内臓をとってよく洗い、水気を切っておく。
- ② パプリカをくし切りにする。
たまねぎを繊維に沿ってうす切りにし、水にさらす。
みずなを 3～4 cm 幅に切る。
- ③ オレンジを薄切りにし、半分又は 1/4 に切る。
- ④ Aを混ぜ合わせる。
- ⑤ こいわしに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
パプリカは素揚げにする。
- ⑥ ④に、こいわし、パプリカ、オレンジ、たまねぎを漬け込む。
- ⑦ 皿に盛りつけ、みずなを上飾る。

副 菜 カレー風味ドレッシングの彩りサラダ

材料（2人分）

ブロッコリー	4～6切(1口大)
きゅうり	1/3 本
ミニトマト	4 個
絹ごし豆腐	1/4 丁
A 無糖ヨーグルト	大さじ2
カレー粉	小さじ1/2
食塩	少々

作り方

- ① ブロッコリーを一口サイズに切り、ゆでる。
(ラップをして電子レンジで加熱しても可)
- ② きゅうりを太めのせん切り、ミニトマトを半分に切る。
- ③ 絹ごし豆腐を茶こしで裏ごしする。
- ④ Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ⑤ 器に盛りつける。

汁 物 もち麦スープ

材料（2人分）

もち麦	大さじ1
水	2カップ
たまねぎ(中)	1/6 個
キャベツ	1/2 枚
にんじん	1/8 本
オクラ	2本
コンソメの素	1個

作り方

- ① もち麦を水に浸漬しておく。(30分ほど)
- ② たまねぎ、キャベツ、にんじんを小さめの角切りにする。
- ③ オクラを輪切りにする。
- ④ 鍋に①を入れ火にかけ、②を入れて煮る。
オクラは色が変わるので最後に入れる。
- ⑤ もち麦がやわらかくなったら、コンソメの素を入れ、器に盛りつける。

デザート ブラン・マンジェ

材料（2人分）

牛乳	1カップ
砂糖	大さじ2
コーンスターチ	大さじ2
キウイフルーツ	1/2 個

作り方

- ① 鍋に牛乳、コーンスターチ、砂糖を入れる。
かきまぜながら中火にかけ、とろみが出るまで混ぜる。
- ② とろみがついてきたら火からおろし、
濡らした器に流し入れる。
- ③ 冷蔵庫で冷やし固めたあと、
小さめの角切りにしたキウイフルーツを上を飾る。

★「魚料理はハードルが高い…」と思いませんか？

広島で古くから盛んに食べられている「こいわし」は、新鮮なものであれば、刺身やマリネなど生でも食べられます。毎年6月10日に解禁される“朝採れ漁”で取れたこいわしはすぐに店頭へ運ばれるのでとても新鮮です。鮮度の良いこいわしのお刺身は、“七回洗えば鯛の味”といわれ、瀬戸の郷土料理として親しまれてきました。

こいわしは身がやわらかいので、包丁を使わなくても、ティースプーンで片身ずつそぐように簡単におろせます。「下処理が面倒くさい」という魚料理を作るときのハードルも最小限に抑えられます。

郷土の味にふれつつ、手軽な魚料理を楽しんでみませんか？

