

# お魚とたっぷり旬野菜!!

## 魚とたっぷりの旬野菜のソース

材料	(18個分)	作り方
絹ごし豆腐	100g	① 魚は酒を振り、ラップをして電子レンジ(600W)で1分ほど加熱する。骨、皮を除いてほぐす。 豆腐はかるく水けを切っておく。 ② ボウルに(1)はんぺんを入れ手でつぶし、①の魚と豆腐を入れ、卵を割り入れる。みりん、片栗粉を加えて均一に混ぜる。18等分にしてそれぞれ直径4~5cmの円盤型にする。 ③ フライパンにごま油を入れて中火で熱し、②のたねを入れる。弱火でときおりフライパンをゆすりながら焼き、片面がこんがり焼けたら裏返す。同様に裏面も焼く。 ④ しめじは石づきを取りほくしておく。えのきたけは石づきを取り、半分に切る。まいたけは食べやすい大きさに裂いておく。 ⑤ フライパンにごま油を熱し、④のきのこを炒める。水、めんつゆを加えて沸騰したら水溶き片栗粉を加えてとろみを入れる。 ⑥ 焼きあがった③を皿に盛り、⑤のきのこソースをかける。
生魚	1切れ(80g)	
酒	小さじ1	
はんぺん	240g(大2枚)	
卵	1個	
みりん	大さじ1	
片栗粉	大さじ2	
ごま油	大さじ1/2	
<b>(きのこソース)</b>		
しめじ	60g	
えのきたけ	60g	
まいたけ	60g	
ごま油	大さじ1弱	
水	150cc	
めんつゆ	大さじ1/2	
(三倍希釈)		
片栗粉	大さじ3/4	
水	大さじ1	

1人分エネルギー 143kcal  
塩分 1.1g

## 大豆もやしのスープ

材料	(4人分)	作り方
大豆もやし	80g	① 大豆もやしは洗って水けを切る。 (にんじんは千切り、長ねぎは斜め切りにする。 ② 鍋に水とがらすープの素を加えて沸騰させ、①を加えてさっと煮て、こしょうで味をととのえる。
にんじん	30g	
長ねぎ	40g	
水	600cc	
がらすープの素	小さじ2(5g)	
こしょう	少々	

1人分エネルギー 13kcal  
塩分 0.6g

本日の実習では、  
\*実習では サラダは6人分に分けます。

おかず 合計	エネルギー	367 kcal	塩分	2.6g
ごはん 100g	エネルギー	168 kcal	塩分	0g
1食分の合計	エネルギー	535 kcal	塩分	2.6g



## さといもと水菜のマスタードサラダ

材料	(4人分)	作り方
さといも	300g	① さといもは皮をむいて3mmくらいの半月切りにし、水からゆで、合わせたAをからめる。 ② 水菜はざく切りにして水に放ち、水けをよくきって、コーンとともに器に盛り、①を汁ごとのせる * さといもは、セパタあと耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで加熱(約3分30秒)してもよい
水菜	60g	
コーン(粒)	60g	
A {		
粒マスタード	大さじ3/4	
砂糖	大さじ1/4	
しょうゆ	大さじ3/4	
レモン汁	大さじ1/2	

1人分エネルギー 67kcal  
塩分 0.7g  
(6人で分けた場合、1人分エネルギー 45kcal、塩分 0.5g)



## ひじきとれんこんの黒ごまサラダ

材料	(4人分)	作り方
芽ひじき(乾燥)	4g	① ひじきはパッケージの表示どおりに戻し、れんこんは3mm厚さのいちょう切りにする。 ② 熱湯で①を茹でて、水けを切って、ごま、Bの調味料で和える。
れんこん	180g	
すりごま(黒)	大さじ1/2	
B {		
マヨネーズ	大さじ1/2	
塩	小さじ1/4	
こしょう	少々	

1人分エネルギー 76kcal  
塩分 0.6g  
(6人で分けた場合、1人分エネルギー 50kcal、塩分 0.4g)



## バナナ茶巾

材料	(4人分)	作り方
さつまいも	160g	① さつまいもは2cmの輪切りにして蒸し、皮をむいてつぶす。 ② ①に砂糖、卵黄、レモン汁の半量を混ぜ、8個に分ける。 ③ バナナを8等分にし、残りのレモン汁をかける。バナナを芯にし、さつまいもで茶巾にする。 ④ 予熱はオーブン(250℃)で5分程度焼き、焦げ目をつけて、シナモンをふりかける。
砂糖	30g	
卵黄	1/2個	
レモン汁	大さじ1/2	
バナナ	1本	
シナモン	少々	

1人分エネルギー 116kcal  
塩分 0g