



金平ごぼうの散らし寿司		※金平ごぼうがあまった時のリメイクの一品に♪
材料	分量(4人分)	作り方
米 押し麦 水 A { 酢 上白糖 食塩 乾燥ひじき だし汁 B { みりん 砂糖 醤油 ごぼう にんじん ごま油 C { 砂糖 みりん 醤油 青しそ 白いりごま	2合 大さじ2 2合分+大さじ4 大さじ2 大さじ1・1/2 少々 12g 60ml 小さじ2 小さじ1 大さじ1 160g 120g 小さじ1 大さじ1 大さじ1 大さじ1 4枚 小さじ2	<p><酢飯を作る></p> ① 米をといで釜に入れ、押し麦と水を入れて炊飯する。 ② 炊き上がったごはんに、合わせたAを混ぜ、酢飯を作る。 <p><ひじき煮を作る></p> ③ 乾燥ひじきは水につけて戻し、水気を切る。 ④ 鍋にだし汁と水気を切った③を入れてさっと煮、Bを加えて煮汁がなくなるまで煮含める。 ⑤ あら熱がとれたら②と混ぜ合わせておく。 <p><金平ごぼうを作る></p> ⑥ ごぼうは長さ約3~4cmの千切りにし、水にさらしておく。 ⑦ 人参は長さ約3~4cmの千切りにする。 ⑧ 鍋にごま油を入れて中火で熱し、水気を切った⑥と⑦を入れ、しんなりするまで炒める。 ⑨ Cを加えて煮汁がなくなるまで煮含め、あら熱をとる。 <p><盛り付け></p> ⑩ 青しそはたて半分の長さにしてから千切りにし、水にさっとさらしてから水気を切っておく。 ⑪ 皿に⑤を盛り付け⑨を散らし、⑩と白いりごまをふる。
ゴマサバの竜田揚げ		
ゴマサバ A { 酒 おろししょうが 塩 こしょう 片栗粉 揚げ油 大根おろし 小ねぎ(小口切り) ポン酢しょうゆ 糸唐辛子	正味 320g(1~2尾) 大さじ2 小さじ1 小さじ1/6 少量 大さじ4 適宜 200g 20g 大さじ2 適宜	① ゴマサバは骨を取って一口大に切る。バットに入れてAをふり、ラップをかけて10分おく。 ② ①の水気を拭き取り、塩・こしょうをする。 ③ ビニール袋に片栗粉とサバを入れてよく振り、粉をまぶして油で揚げる。 ④ 皿に③を盛り付けて、大根おろし、小ねぎをのせ、ポン酢しょうゆをかけたら、最後に糸唐辛子をあしらう。 ※ゴマサバは、マサバより脂肪は少ないですが、季節的な味の変化が少ないサバと言われていて、夏でも美味しく味わえます♪
とうがんのとろみ汁		
とうがん しょうが だし汁 醤油 酒 食塩 片栗粉・水	200g 16g 600ml 小さじ1 小さじ2 適宜 各小さじ2	① とうがんは皮をむいて種とわたを取り、厚さ6~7mmのいちょう切りにする。しょうがは細いせん切りにし、水にさらしておく。 ② 鍋にだし汁を入れて中火にかけ、煮立ったらとうがんを加えて、弱火で7~8分煮、醤油、酒、塩で調味し、水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。 ③ 器に盛り、しょうがをのせる。
すいか		
すいか	4人分 1/8玉	一人分1/32切れ (約75g)

☆本日の栄養価☆

エネルギー:630kcal	たんぱく質:27.4g	脂質:12.8g(脂肪エネルギー比:18.3%)
炭水化物:104.5g	食塩相当量:3.0g	野菜の量:180g