

総エネルギー:584カロリー
総塩分:1.83g



もちむぎごはん(もちむぎ1割) 130g

エネルギー:214カロリー/塩分:0g

さわらの浸け焼きとアスパラの辛子ドレッシング和え(4人分)

- | | | | |
|-----------|--------|----------|--------|
| さわら(50g) | 4切 | えのき | 80g |
| ● だし汁 | 1/2カップ | 揚げ油 | 適量 |
| ● おろししょうが | 小さじ1/3 | | |
| ■ みりん、酒 | 各小さじ2 | アスパラ | 60g |
| ■ しょうゆ、 | 小さじ1 | オリーブオイル | 小さじ1 |
| ■ 薄口しょうゆ | 小さじ1 | ▲ 練り辛子 | 小さじ2/3 |
| | | ▲ 薄口しょうゆ | 小さじ1/2 |
| | | ▲ 酢 | 小さじ1/2 |
| | | ▲ 砂糖 | 小さじ1/3 |
| | | レモン汁 | 小さじ2 |

オリーブオイルを入れることで、色よく茹でることができる。



- ①さわらは水洗いして水けをふく。●とともにバットに入れ、ラップをして冷蔵庫で1時間おく。汁けをとり、■とともにポリ袋に入れ、冷蔵庫で30分ほどおく。
- ②アスパラは根元のかたい部分を落として食べやすい長さに切る。鍋に湯を沸かし、オリーブオイルを入れる。ゆでて水にとり、水けをきる。
- ③えのきは根元をバラバラにならないように落とし、半分に分ける。揚げ油を中温(170℃)に熱し、濃いめのきつね色になるくらいまで揚げる。
- ④オーブンシートを敷いた天板に汁けをとった①を並べ、200度のオーブンで10分程度焼く。
②のアスパラを▲で和える。器に入れ③のえのきとともに盛り合わせる。
さわらにレモン汁をかけて完成。

エネルギー:147カロリー/塩分:0.71g

だし汁につけることで魚の臭みをなくす。

豚肉と春野菜のオイスター風味炒め(4人分)

- | | | | |
|------------|--------|------------|-----------|
| 豚ロース肉 | 80g | ■ オイスターソース | 小さじ1(6ml) |
| ● 下ゆで用八方だし | 1カップ | ■ しょうゆ | 小さじ2/3 |
| ● おろししょうが | 小さじ1/4 | ■ 砂糖 | 少々 |
| | | サラダ油 | 少々 |
| 新玉ねぎ | 60g | こしょう | 少々 |
| にんじん | 20g | ごま油 | 小さじ1/2 |
| しめじ | 25g | 片栗粉 | 小さじ1/3 |
| スナップえんどう | 15g | | |
| ピーマン | 15g | | |



豚肉は下ゆで用のだしてゆで、アクをとると同時にうまみをプラス。

①玉ねぎは1cm幅に切る。

にんじんは3mm幅の細切りにし、レンジで2分チンする。

しめじは小房に分け、スナップえんどうはスジを取り斜め切りにする。

②ピーマンは3mm幅の細切りにする。フライパンにサラダ油を少々熱し、ピーマンをさっと炒めて取り出す。

③豚肉は●でゆで、ザルに上げて汁けをきる。

④フライパンにサラダ油を少々熱し、①の野菜を炒める。③の豚肉を加えてひと炒めし、■で調味し、ピーマンを加え、こしょう、ごま油をふる。倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、器に盛り、②をのせる。

エネルギー：77カロリー／塩分：0.21g

たけのこの木の芽和え（4人分）

たけのこ(ゆで) 150g

- だし汁 1/2カップ
- みりん 大さじ1強
- しょうゆ 小さじ1



～木の芽味噌～

- 木の芽 10枚
- ほうれん草 30g
- 白みそ 40g
- 砂糖 大さじ1強
- 木の芽(飾り用) 適量

①たけのこは1cmくらいのさいの目に切る。●の煮汁で炊いて、煮汁を切る。

②ほうれん草は色よく茹でて水気を絞り、木の芽もすり鉢に入れてよくする。

白みそと砂糖をすり混ぜ、煮汁少々を加えてすりのばす。

③①のたけのこを②で和える。

エネルギー：55カロリー／塩分：0.83g

春風ポタージュ（4人分）

新じゃがいも 120g

新玉ねぎ 120g

パセリ 少々

● コンソメ(顆粒) 小さじ1

● 水 1カップ

■ 牛乳 大さじ1・1/2

■ 生クリーム 大さじ1・1/2

塩 少々

オリーブオイル 小さじ1/2



①じゃがいもは1cm幅に切る。玉ねぎは薄切りにする。

②フライパンにオリーブオイルを熱して、玉ねぎを弱火でしんなりするまで炒める。

③鍋に●を熱し、じゃがいもを加えてひと煮立ちさせる。弱火にし、落とし蓋をしてやわらかくなるまで煮る。

④②③をミキサーでなめらかにし、鍋に戻し入れる。■を加えて温め、塩で調味する。

器に盛り、パセリを飾る。

エネルギー：62カロリー／塩分：0.08g

季節の果物（4人分）

オレンジ 2/3コ

キウイ 1・1/3コ

エネルギー：29カロリー／塩分：0g