



【焼きさばの押しずし】

364kcal たんぱく質18.8g 塩分1.2g

材料(4人分)

さば3枚卸し(甘塩)・2枚
ごはん …………… 1.5合分
大葉 …………… 8枚
甘酢生姜 ……… 20g
酢 …………… 大さじ3
砂糖 …………… 大さじ1と1/2

作り方

- ① さばの骨を取り、フライパンで両面を焼く。
- ② 大葉と甘酢生姜はせん切りにする。
- ③ ボウルに酢と砂糖を入れてよく混ぜ、ごはん、大葉、甘酢生姜を加えて混ぜる。
- ④ ラップを広げ、皮を下にしてさばをのせる。さばの上に酢飯1/2量をのせ、ラップでぎゅっと包む。同様にもうひとつ包む。
- ⑤ 冷蔵庫で30分ほどなじませ、ラップごと一口大に切る。ラップを外し器に盛る。

【小松菜と柿の白和え】

74kcal たんぱく質4.2g 塩分0.3g

材料(4人分)

小松菜 …………… 120g
柿 …………… 1/2個
絹豆腐 …………… 150g
黒すりごま ……… 大さじ1と1/2
砂糖 …………… 小さじ1
しょうゆ …………… 小さじ1と1/2

作り方

- ① 小松菜は茎を3cmの長さに、葉を3cm角に切り、下茹でし水気を絞る。
- ② 柿は皮をむき、厚さ5mm×長さ3cmの拍子木切りににする。
- ③ ボウルに絹豆腐、黒すりごま、砂糖、しょうゆを入れ、泡だて器でなめらかになるまで混ぜる。
- ④ 小松菜と柿を加えてさっと混ぜ合わせ器に盛り付ける。

【芋煮汁】

100kcal たんぱく質5.7g 塩分0.9g

材料(4人分)

里芋 …………… 120g
豚小間切れ肉 …… 80g
長ねぎ …………… 1本
にんじん …………… 40g
ごぼう …………… 80g
舞茸 …………… 1/2パック
こんにゃく ……… 50g
水 …………… 700ml
酒 …………… 小さじ1
めんつゆ(3倍濃縮) …… 大さじ2
砂糖 …………… 小さじ1

作り方

① 具材を切る。

里芋 …………… →皮をむいて一口大
長ねぎ …………… →斜め薄切り
にんじん …………… →半月切りに
ごぼう …………… →ささがき
舞茸 …………… →ほぐす
こんにゃく …………… →一口大

② 鍋に里芋、にんじん、ごぼう、こんにゃく、水700ml、酒、めんつゆ、砂糖を入れて中火で10分ほど煮る。火が通ったら豚小間切れ肉、長ねぎ、舞茸を加えて5分程煮る。

【かぼちゃのくずもち風】

46kcal たんぱく質0.6g 塩分0g

材料(4人分)

かぼちゃ …………… 100g
砂糖(かぼちゃ用) …… 小さじ1
片栗粉 …………… 大さじ2
砂糖(くずもち用) …… 大さじ1
水 …………… 130ml

作り方

① かぼちゃは皮をむき、1cm角に切りやわらかくなるまで茹でる。

水気を切りボウルに移し、砂糖を加えてなめらかになるまでつぶし、4等分にして丸める。

② 鍋に片栗粉、砂糖、水を入れよく混ぜる。中火でかき混ぜながら、透明になるまで練る。火からおろし、粗熱をとる。

③ ラップに②の1/4量を丸くのぼし、①のかぼちゃ餡を一つのせて丸める。

④ 同様にして残り3個も丸め冷蔵庫で冷やす。



合計 エネルギー 584kcal たんぱく質 29.3g 塩分 2.4g