

あじと切干しだいこんの酢醤油漬 キャベツ入りポテトサラダ キウイフルーツ

第2回 楽々ランチの
レシピをご案内します



《1人分》

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
544	24.6	12.2	85.6	8.6	1.6

※150gのもち麦ごはん含む

《あじと切干しだいこんの酢醤油漬けの作り方》



材料(1人分)

あじ(3枚おろし).....60g(中2枚)

酒.....小さじ1/4

生姜汁.....小さじ1/4

こしょう.....少々

片栗粉.....小さじ1/2

オリーブ油.....小さじ1/2

切干しだいこん.....5g(水でもどしておく)

たまねぎ.....1/10個

ピーマン.....1/3個

にんじん.....5g

糸寒天.....0.5g(水でもどしておく)

まいたけ.....1/10パック

トマト.....1/6個

◆たれ

めんつゆ(3倍濃縮)...小さじ1

A やさしいお酢...小さじ1

水...小さじ1

たかのつめ.....少々

《作り方》

- ① あじに酒・生姜汁をふる。
- ② たまねぎはうすいスライスにし、ピーマン・にんじんは千切りにする。
- ③ ②と切干しだいこんとをさっと湯通しし粗熱がとれたら水気を絞る。
- ④ ③に糸寒天とAを合わせておく。
- ⑤ ①の水分を軽くふき、こしょうと片栗粉をふり衣をつける。
- ⑥ フライパンにオリーブ油を熱し⑤を両面カラッと焼く。
すき間でまいたけも焼く。
- ⑦ 焼いたあじ・まいたけ・トマトを皿に盛りつけ上から④をかける

《キャベツ入りポテトサラダの作り方》



材料(1人分)

- ・じゃがいも.....45g
- ・キャベツ.....30g
- ・たまねぎ.....10g
- ・にんじん.....5g
- ・細切りハム...1枚分
- ・ブロッコリー.....小房
- ・低カロリーマヨネーズ(50%オフ)...大さじ1
- ・こしょう・練からし.....各少々

《作り方》

- ① ジャがいもは皮をむいて1口大に切る。キャベツ、にんじんは細切り、たまねぎはスライスする。
- ② ジャがいもは水から茹でる。
- ③ ジャがいもが軟らかくなったら、ブロッコリー・キャベツ・にんじん・たまねぎを加え、サッと茹でたら湯を切り、じゃがいもをつぶす(ブロッコリーは別にしておく)。
- ④ ③・ハムをマヨネーズ・こしょう・練からしであえる。
- ⑤ ④を器にもり、ブロッコリーを添える。



《キウイフルーツ》

材料(1人分)

- ・キウイフルーツ.....1/2個

《作り方》

皮をむき食べやすい大きさに切る。
(皮付きで半分に切り、スプーンですくって食べても良いです)