

1. 青魚のトマトみそ煮

材料(4人分)	
生さば1尾(3枚おろし)	ひとり正味90g
小麦粉	大さじ4(36g)
サラダ油	大さじ1(12g)
トマト	1個(200g)
A	みそ 小さじ4(24g)
	酒 大さじ2(30g)
	みりん 小さじ4(24g)
	砂糖 小さじ2(6g)
	しょうゆ 小さじ2(12g)
万能ねぎ	5~6本(20g)
こしょう	少々
にんにく	(あれば)

(作り方)

※さばは購入時に、3枚におろしてもらい、骨を取り除いてもらうと便利です。
 ①3枚におろしたさばを、更に2等分にする。
 ペーパータオルで水気をふきとり、こしょうをふる。
 ②小麦粉をまぶす。
 フライパンに油を熱し、皮目を下に並べて、こんがり焼き色をつける。裏返して、同様に焼き、いったん取り出す。
 ③トマトはヘタをとり、1cm角に切る。
 ④フライパンに A の調味料を合わせ、火にかける。
 煮立ったら、トマトを加える。トマトが煮くずれたら、さばを戻し入れ、煮からめる。
 ⑤小口切りにした万能ねぎを散らし、盛りつける。
 ※青魚は、アジ(1/2尾使用)やイワシ(1尾使用)でもよい。
 ※にんにくは、さばを焼くとき使用(臭み消し)
 【チューブの場合】焼く前にさばに塗り込んでおく。
 【生の場合】粗くみじん切りにし、フライパンに油とにんにくを入れ熱し、香りが出たらサバを入れ焼く。

1人あたり

エネルギー	351kcal
たんぱく質	21.9g
塩分	1.5g

2. えのきの中華サラダ

材料(4人分)	
えのきだけ	1袋(200g)
きゅうり	1本(100g)
ハム	5枚(50g)
卵	1個(50g)
緑豆春雨(乾燥)	8g
B	しょうゆ 大さじ1と1/2(27g)
	酢 大さじ1と1/2(22.5g)
	みりん 大さじ1と1/2(27g)
	ごま油 小さじ2(8g)
	練り辛子 小さじ1/2(2.5g)

(作り方)

①えのきだけは根元を切り落とし、長さを半分に切り、ほぐす。熱湯でゆで、ザルにあげ、水気をきる。
 ②きゅうりは斜め薄切りにした後、千切りにする。
 ③ハムは、2~3等分にした後、細切りにし、さっとゆでる。
 ④卵は溶きほぐし、テフロン加工のフライパンで薄焼きにし、千切りにする。
 ⑤緑豆春雨は熱湯に3分浸し、ザルにあげ、水気をきる。
 ※春雨の戻し方については、袋の表示に従ってください
 ⑥ B の調味料を合わせておく。
 ⑦水気をきった①~⑤の材料を B で和える。
 ※材料が冷めてから、調味料と和えて下さい。

1人あたり

エネルギー	111kcal
たんぱく質	5.7g
塩分	1.3g

3. なすの薬味漬け

材料(4人分)	
なす	3本(240g)
塩	小さじ1/2(3g)
みょうが	2個(30g)
大葉	2枚(2g)
しょうが	4g
かつおぶし	2g

(作り方)

①なすはヘタをとり、5mm幅の半月切りにし、塩をもみ込む。
 ②みょうがは縦半分に切った後、薄切りにする。
 ※繊維を切るように
 ③大葉は縦半分に切った後、千切りにする。
 ④しょうがは2~3cm長さの針しょうがにする。
 ⑤ ②~④を水で放ち、水気をきる。
 ⑥なすをしぼり、⑤と混ぜ、かつおぶしをふる。
 ※好みで、しょうゆ少々やごまをふってもよい。

1人あたり

エネルギー	16kcal
たんぱく質	1.1g
塩分	0.7g



- 5. 季節の果物(スイカ・ゴールデンキウイ・夏みかん等)
- 6. ごはん(168kcal・たんぱく質2.5g ※100gの場合)
- 7. 味噌汁

《盛り付け例》

合計	
エネルギー	646kcal
たんぱく質	31.2g
塩分	3.5g
※味噌汁を除く	

魚のトマト煮	果物	なすの薬味漬け
中華サラダ		ごはん

《分量目安》

	小さじ(5ml)	大さじ(15ml)	カップ(200ml)
砂糖	3g	9g	130g
しょうゆ・みりん・みそ	6g	18g	230g
塩	6g	18g	240g
水・酒・酢・味ぽん	5g	15g	200g
サラダ油・ごま油	4g	12g	180g
ケチャップ	5g	15g	200g
マヨネーズ	4g	12g	190g
ウスターソース	6g	18g	240g
オイスターソース	6g	18g	240g

