

1. スピードぶり大根

材料(4人分)	
大根	700g
ぶり(切り身)	4切れ(約350g)
【煮汁】	
水	カップ2
しょうゆ	大さじ3(54g)
酒	大さじ4(60g)
砂糖	大さじ3(27g)
しょうが	1かけ

【ひとくちメモ】
 普段、あまり使わない薄口しょうゆですが、使用量が少ない場合などは、以下のように濃口しょうゆと塩で、代用することができます。ただし、量が多い時などは出来上がりの味に変化が出てしまうこともあるので、注意してください。
 薄口しょうゆ:大さじ1
 ↓
 濃口しょうゆ:大さじ1/2
 塩 :小さじ1/4

【作り方】

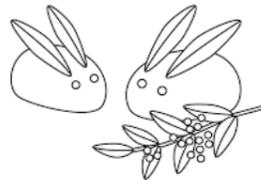
- ① 大根は皮をむき、1cm厚さの半月形に切る。耐熱皿に入れ、水大さじ1をふってラップで覆い、電子レンジ(600w)に6分間かける。竹ぐしがスーッと通るくらいに柔らかくなったら、ザルに上げて水気をきる。
 ※ 電子レンジを使用しない場合は、下ゆでしてください。
- ② ぶりは3cm幅に切る。しょうがは皮をむいて、千切りにし水にさらす。
- ③ 鍋に【煮汁】の材料を合わせて煮立て、ぶりを入れる。アクをすくい取り、大根も加える。落としふたをして、時々煮汁をかけながら中火で15分間煮る。
 ※ 先にぶりを入れてさっと火を通すと、表面が固まってうまみが逃げない。大根から出る水分もあり、また煮込む時間も短いので、煮汁は少なめで大丈夫です。
- ④ 器に汁ごと盛って、②のしょうがの水気をきって添える。

【ひとくちメモ】

大根は水分が多いので、電子レンジ調理にむく野菜です。少し水をふってかければ、煮る時間がぐっと短縮できます。

★1人あたり

エネルギー	: 240kcal
たんぱく質	: 18.3g
食塩相当量	: 2.2g



2. サツマイモの人参マヨネーズ

材料(4人分)	
サツマイモ	300g
人参	80g
レモン汁	小さじ1(5g)
レーズン	12g
マヨネーズ	大さじ3(約36g)

【作り方】

- ① サツマイモは皮つきのまま、柔らかく蒸す。皮をむいて、1cmの角切りにする。レーズンは、お湯に浸して柔らかくする。
- ② 人参はすりおろす。
- ③ ②の人参とマヨネーズ、レモン汁を混ぜ合わせソースをつくる。
- ④ ①のサツマイモをソースで和え、器に盛り水気を切ったレーズンを散らす。

★1人あたり

エネルギー	: 171kcal
たんぱく質	: 1.3g
食塩相当量	: 0.2g



3. フロッコリーの梅昆布あえ

材料(6人分)	
ブロッコリー	1株(約280g)
梅干し	2個
塩昆布	大さじ1
かつお節	1/2袋(1g)
ごま油	小さじ1(4g)

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分け耐熱容器に入れて、ふんわりとラップをかけて、600wのレンジに2分間かける。または、柔らかく茹でる。梅干しは種をとり、ペースト状になるまで叩く。
- ② ブロッコリーの入ったボウルに梅干し、塩昆布、かつお節ごま油を加えて混ぜる。

★1人あたり

エネルギー	: 32kcal
たんぱく質	: 2.3g
食塩相当量	: 2.2g



4. 季節の果物(みかん等)

5. ごはん(203Kcal・たんぱく質4.6g)※130gの場合

6. みそ汁

★★★ 合計 ★★★
エネルギー : 646kcal
たんぱく質 : 26.5g
食塩相当量 : 4.6g
※漬物・味噌汁を除く

◎検食を取る意味と取り方(取る量)
 検食は、食中毒が起きた時に原因を突き止めるためのものです。提供するメニューを、それぞれ50g取り、マイナス20℃以下で2週間保管します。検食の量が少なすぎると、検体として機能しない場合も出てきてしまいます。

《分量目安》

調味料	小さじ(5ml)	大さじ(15ml)	カップ(200ml)
砂糖	3g	9g	130g
しょうゆ・みそ・みりん	6g	18g	230g
水・酒・酢・味ぽん	5g	15g	200g
塩	6g	18g	240g
サラダ油・ごま油	4g	12g	180g

◆◆◆ 盛り付け例 ◆◆◆

ブロッコリー 梅昆布あえ	果物	サツマイモ マヨネーズ
ぶり大根		ご飯

