

副菜 料理皿のグループ



瓜のシャキシャキ感とごまの香りが絶妙のひとつ品

かた瓜のごまガーリック和え



【和える野菜(1種類)】

・かた瓜または太きゅうり…1/2本、塩皮をむき、縦半分に分けて種を取り、ひと口サイズの乱切りにする。塩を振りしばらく置き、水気をとる。

【ごまガーリックソース】

酢 大さじ1、薄口醤油 大さじ1
砂糖 大さじ1/2、ごま油大さじ1
白ごま大さじ2、ガーリックパウダー
一味唐辛子

調理のポイント

煎りごまをすり鉢で半撈りにすると
香りが良い。

1人あたりの 栄養量	エネルギー たんぱく質 脂質	75 kcal 1.6 g 5.4 g	炭水化物 食塩相当量	5.3 g 1.0 g
---------------	----------------------	---------------------------	---------------	----------------

それぞれの食感を楽しむ和のひとつ品

白菜、麩、海老の酢味噌和え



【和える食材(3種)】

・白菜…1枚
短冊に切り、茹でて水気を切る。
・白玉麩…20個
水に浸けて戻し、茹でて絞る。
・冷凍海老…8尾
殻むき、背わた取り、1cm幅切り、炒り煮する。
日本酒大さじ2、みりん大さじ1、塩小さじ1/4

【酢味噌(辛子酢味噌)】

・酢大さじ1、白味噌大さじ2、砂糖小さじ1
薄口醤油少々(溶き辛子小さじ1)

1人あたりの 栄養量	エネルギー たんぱく質 脂質	75 kcal 7.6 g 0.5 g	炭水化物 食塩相当量	8.4 g 0.9 g
---------------	----------------------	---------------------------	---------------	----------------

和の食材に変化を取り入れたルビー色のマリネサラダ

トマトと芋茎(ずいき)のマリネサラダ



【サラダの野菜(4種)】

・芋茎(ずいき)…1本
・湯むきトマト…2個(2cm角切り)
・玉葱…1/4個(みじん切り・塩もみ・水洗い)
・大葉…2枚(ちぎる)

【ビネグレットソース】

・酢 大さじ1、サラダ油大さじ4
レモン汁1/4個分(10g)、塩、コショウ
旨味調味料、一味唐辛子

ずいきの
下準備

★皮をむき、2cm長さに切り水にさらす。水気を切った芋茎を鍋に入れ、酢を加えて火にかける。乾煎りしたあと、お湯に通してから水によって水気を切る。

1人あたりの 栄養量	エネルギー たんぱく質 脂質	140 kcal 0.9 g 12.1 g	炭水化物 食塩相当量	6.8 g 0.3 g
---------------	----------------------	-----------------------------	---------------	----------------

春を感じる青菜と油揚げの懐かしい煮物

吹立菜と豚肉の信田巻き



【信田巻き】

・吹立菜…1/2袋(茹でる)
・薄揚げ…1枚(油抜き)
・豚薄切り肉…120g(下味に醤油と日本酒)
薄揚げに片栗粉少々を振り、豚肉と吹立菜を巻き、戻した干瓢で8箇所結ぶ。

【味付け】

・だし汁2.5カップ、薄口醤油大さじ3
塩小さじ1/4、みりん大さじ2、日本酒大さじ2
砂糖大さじ1



1人あたりの 栄養量	エネルギー たんぱく質 脂質	187 kcal 12.5 g 10.1 g	炭水化物 食塩相当量	9.0 g 1.9 g
---------------	----------------------	------------------------------	---------------	----------------