

さばのトマト味噌煮	1人分
さば	70g
生姜	3g
酒	50g
砂糖	2g
合わせ味噌	2.5g
ケチャップ	2.5g

- ① 皮に切れ目を入れたさばをザルにのせ湯をかける
生姜は千切り
- ② A が沸騰したらさばを入れ、落としぶたをして弱火で煮る
- ③ 煮汁が半分になったら強火にし、煮汁をさばにかけながら煮詰める

1人当たりの栄養価

エネルギー	793kcal
たんぱく質	28.1g
脂質	19.5g
炭水化物	111.1g
塩分	1.8g

なます	1人分
大根	40g
人参	10g
酢	3g
砂糖	3g
梅昆布茶	0.2g

- ① 大根と人参は千切りし、砂糖をまぶし10分置き、水気をしぼる
- ② B をよく混ぜてから合わせる

カレーきんぴら	1人分
蓮根	40g
エリンギ	15g
椎茸	15g
ゴマ油	5g

酒	5g
みりん	5g
砂糖	2g
醤油	2g
カレー粉	適量
黒ごま	適量

- ① れんこん・エリンギ・椎茸は薄切り
- ② フライパンにごま油を熱し、蓮根をしっかりと炒めたらきのこも炒める
- ③ C を加えさらに炒め、味を見ながらカレー粉を加え仕上げにゴマを和える

中華スープ	1人分
ベーコン	10g
冬瓜	30g
オクラ	10g
しょうが	2g
にんにく	2g
中華スープ	2g
水	100g

- ① ベーコン・オクラは1cm幅で冬瓜は2cmの角切り
しょうが・にんにくはすりおろす
- ② 鍋にオクラ以外の材料を入れ炒める
- ③ 水を加え冬瓜が柔らかくなったらオクラを加える

栗蒸し羊羹	1人分
砂糖	1g
水	6g
こしあん	30g
薄力粉	2.5g
片栗粉	1g
水	2g
栗甘露煮	1/2コ

- ① D は一煮立ちさせ粗熱をとっておく。E は混ぜておく
- ② こしあんと薄力粉をよく混ぜ合わせ、E を少しずつ加えながら混ぜる。さらにD を3回に分けて加え、なめらかになるまで混ぜる
- ③ 型に②の生地を流し、上面を平らにし栗をのせる
- ④ 蒸し器で約50分。完全に冷めてから切り分ける

