

主な調理器具

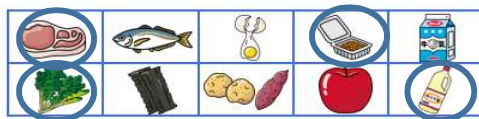


フライパン



鍋

このレシピでとれる食品群



👨🍳 ローストビーフ風 👩🍳

『材料』 4人分



牛ももかたまり・・・500 g
 塩、こしょう・・・各小さじ1/2
 サラダ油・・・・・・大さじ1
 にんにく（乾燥）・・・4枚
 ベビーリーフ・・・・1袋

つけたれ

① しょうゆ・・・・・・大さじ3
 みりん・・・・・・大さじ2

『作り方』

- ① 牛肉は室温に戻し、塩・こしょうをすり込みます。
 フライパンに油・にんにくを入れて炒め香りが出てきたら、にんにくを取り、牛肉を入れて表面に焼き目をつけます。
- ② 蓋をして弱火で5分焼きひっくり返しさらに5分蒸し焼きにします。
- ③ 耐熱袋に②の肉と①のつけたれを加え空気を抜いて口を閉じ、アルミホイルで包み余熱で30分以上蒸らします。
- ⑤ 肉を薄切りに切り、残った漬けたれは鍋に入れひと煮立させ冷まします。
- ④ 器に薄切りにした肉とベビーリーフを添え、ソースをかけ完成。

『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー 339 kcal
 炭水化物 6.2 g
 脂質 24.9 g

たんぱく質 25.3 g
 食物繊維 0.0 g
 塩分相当量 3.0 g



主な調理器具



鍋

このレシピでとれる食品群



煮しめ



『材料』 4人分

干し椎茸・・・4枚
 こんにゃく・・・1枚(300g)
 ごぼう・・・150g(1本)
 人参・・・100g
 れんこん・・・200g
 さといも・・・300g
 たけのこ(水煮)・150g
 きぬさや・・・8枚

④ 戻し汁・・・400ml みりん・・・30ml
 だし汁・・・400ml 砂糖・・・20g
 しょうゆ・・・600ml 酒・・・45ml

『作り方』

- ① 干し椎茸は水500mlで戻し、戻し汁400mlを取っておきます。
 ごぼうは斜め切りにして水にさらし、れんこんは1cm幅に切り水にさらし花形に飾り切りします。里芋は一口大に切り面取りをし塩もみして流水で洗います。こんにゃくは5mm幅に切り中央に切り込みを入れ、ねじりこんにゃくにして3分程茹でます。
 人参は1cm幅に切り花形で型抜きします。たけのこは穂先の部分は6等分のくし形、根元の部分は1cm幅のイチョウ切りにします。
 きぬさやは筋を取り、さっと塩茹でしときます。
- ② 鍋にきぬさや以外の食材を入れて④の調味料を加え中火にかけ沸騰したら落とし蓋をし、30分程煮汁が1/3位になるまで煮て、味が馴染んだら火を止め、器に盛りきぬさやを飾り完成。

『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー	<u>193</u> kcal	たんぱく質	<u>6.6</u> g
炭水化物	<u>43.1</u> g	食物繊維	<u>11.1</u> g
脂質	<u>0.5</u> g	塩分相当量	<u>2.5</u> g



主な調理器具



このレシピでとれる食品群



鮭の南蛮漬け



『材料』 4人分

鮭切り身・・・4切れ
 塩、こしょう・・・少々
 小麦粉・・・大さじ2
 サラダ油・・・大さじ1

マリネ液

玉ねぎ・・・1個
 ① 人参・・・1/2本
 かんたん酢・・・200ml
 サラダ油・・・大さじ1

『作り方』

- ① 玉ねぎは縦半分にし薄切り、人参は千切りにします。
- ② ボウルに①のマリネ液を入れ、玉ねぎ・人参を入れ漬け込みます。
- ③ 鮭は一口大に切り、塩・こしょうをふり小麦粉を薄くまぶします。フライパンにサラダ油を入れ、鮭を両面香ばしく焼いて中まで火を通します。
- ④ ②のマリネ液に漬け味をなじませ、器に盛り付け完成。

『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー 327 kcal
 炭水化物 12.3 g
 脂質 22.7 g

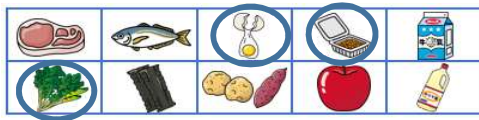
たんぱく質 21.2 g
 食物繊維 1.4 g
 塩分相当量 0.5 g



主な調理器具

無し

このレシピでとれる食品群



かずのこわさび和え

『材料』 4人分



味付け数の子・・・200g
きゅうり・・・・・・・・1本
塩・・・・・・・・・・少々
ミニトマト・・・・・・4個
大葉・・・・・・・・・・1袋
① わさび漬・・・・・・・・100g
しょうゆ・・・・・・・・小さじ2

『作り方』

- ① きゅうりは乱切りにし、塩をふりしんなりしたら水気を絞ります。ミニトマトは4等分に切ります。大葉は千切り、数の子は食べやすい大きさに切ります。
- ② ボウルに①を入れ、野菜と数の子を入れ和えます。
- ③ 器に盛り付け、大葉を飾り完成。



『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー 91 kcal
炭水化物 9.8 g
脂質 1.7 g

たんぱく質 10.3 g
食物繊維 1.2 g
塩分相当量 2.7 g



主な調理器具



フライパン

このレシピでとれる食品群



えびの揚げ漬



『材料』 4人分



えび・・・・・・・・・・12尾
 塩水・・・・・・・・・・適量
 小麦粉・・・・・・・・・・少々
 ブロッコリースプラウト1/2袋
 サラダ油・・・・・・・・適量

漬け汁

① しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
 砂糖・・・・・・・・・・大さじ2
 水、レモン汁・・・・各大さじ2

『作り方』

- ① えびは、塩水で洗い尾の一部を残して殻をむき背を開き、背わたを取り除き小麦粉を薄くまぶします。ブロッコリースプラウトは根を切りほぐしておきます。
- ② フライパンにサラダ油を1cm程入れて170℃に熱し、えびの背を下にして並べ香ばしく揚げ焼きします。
- ③ ①をボウルに入れて混ぜ合わせ②を10～15分程漬けます。
- ④ 器に盛り、ブロッコリースプラウトを飾り完成。

『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー	<u>219</u> kcal	たんぱく質	<u>27.4</u> g
炭水化物	<u>10.4</u> g	食物繊維	<u>0.3</u> g
脂質	<u>8.5</u> g	塩分相当量	<u>1.2</u> g



主な調理器具



鍋



電子レンジ

このレシピでとれる食品群



土佐ごぼうとなます



『材料』 4人分

土佐ごぼう

- ごぼう・・・150 g
 こんにゃく・・・1/2枚
 かつお節・・・10 g
 ごま・・・適量
 しょうゆ・・・大さじ3
 ① みりん・・・大さじ2
 砂糖・・・大さじ1

なます

- 大根・・・150 g
 人参・・・1/2枚
 酢・・・大さじ3
 ② 砂糖・・・大さじ2
 塩・・・少々

『作り方』

土佐ごぼう

- ① ごぼうは、5cmに切り太い部分は半分に切って水にさらし茹でます。
 こんにゃくは一口大に切り、茹でてアク抜きをします。
- ② 鍋に材料と①を入れ、中火で煮汁がなくなるまで煮ます。器に盛りかつお節・ごまを飾り完成。

なます

- ① 大根、人参は3cm長さの千切りにし、耐熱容器に入れてラップをしてレンジ600wで5分加熱し②を入れます。
- ② 冷ましてから器に盛り完成。

『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー	111 kcal
炭水化物	22.8 g
脂質	0.4 g

たんぱく質	4.2 g
食物繊維	4.4 g
塩分相当量	2.1 g

