

「これならできる！おいしい食事でお腹まわりすっきりと」

切り身魚の有馬焼き (4人分)

メカジキ 4切れ (70gx4)

山椒の葉の軸をはずしてみじん切りにする。

醤油 大サジ 1

醤油、酒、みりんと合わせ、メカジキの水気を拭き取り漬ける。

酒 大サジ 1

みりん 小サジ 2/3

フライパンに油を熱しメカジキを焼く。

山椒の葉 少々

砂糖、塩、酢を合わせ、甘酢を作る。

サラダ油 大サジ 1

ミョウガを熱湯にくぐらせ甘酢に漬ける。

付け合わせ (ミョウガの甘酢漬)

メカジキ、ミョウガを盛りつける。

ミョウガ 4本

砂糖 小サジ 2

<一人あたり> エネルギー 142 kcal

塩 小サジ 1/4

たんぱく質 13.3 g

酢 大サジ 1弱

塩分 0.9 g

茄子のなべしぎ (4人分)

茄子 4本

茄子は半分に切り、斜めに切れ目を入れ一口大に切って素揚げにする。

揚げ油

ピーマン 2個

ピーマンは一口大に切り、軽く茹で水気を切る。

玉葱 1/2個

玉葱は2cm角に切る

サラダ油 小サジ 1

鍋に油を熱し、玉葱を炒め火が通ったら茄子と調味料を加え、ピーマンを混ぜ、火を止める。

砂糖 小サジ 4

器に盛りつけゴマをふる。

醤油 小サジ 1・1/3

酒 小サジ 4

味噌 小サジ 4

<一人あたり> エネルギー 106 kcal

だし汁 小サジ 4

たんぱく質 2.2 g

いりゴマ 少々

塩分 1.0 g

小松菜とキャベツの辛子あえ (4人分)

小松菜 150g

小松菜、キャベツはそれぞれ茹で、食べやすく切る。水気を絞り醤油で下味をつける。

キャベツ 150g

醤油 大サジ 1/2

調味料を合わせ、の水気を軽く絞ってあえる。

醤油 大サジ 2/3

器に盛り、刻み海苔をのせる。

みりん 小サジ 1/2

<一人あたり> エネルギー 22 kcal

練りからし 小サジ 1

たんぱく質 1.5 g

刻みのり 1/2枚分

塩分 0.7 g

ごはん 100g 168kcal 合計 438kcal

150g 252kcal 合計 522kcal

200g 336kcal 合計 606kcal