



## 第34回ナリタヤ旬彩キッチンDAY

### < 湯豆腐 >

材料食材(4人分) / 京とうふ 藤野湯豆腐2丁、昆布20cm、ねぎ1本、

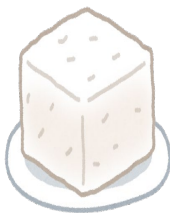
にんべんフレッシュパックかつおかれぶし削り適量、人参(飾り用)適宜

(湯豆腐の後に)

白菜300g、水菜1/2束(120g)、しめじ1パック(200g)

メのうどん・国産小麦茹うどんつる丸 太(川喜)200g×3パック

調味料 / しょうゆ適量、南部のめんつゆ(川喜)50g×2個



### < 作り方 >

(下準備) 鍋に昆布を敷き、水をはって約30分おく。

- ① 豆腐は1丁を6等分に切る。ねぎは小口切りにする。
- ② 白菜は葉と芯を切り分け、葉は3~4cm幅、芯はそぎ切りにする。水菜は4~5cm長さに切り、しめじは小房に分ける。人参は好みで花型にする。
- ③ 鍋に豆腐を加えて火にかけ、豆腐を温める。
- ④ ③の豆腐がゆらゆら動くようになったらすくい取り、薬味(ねぎ・鰹節)としょうゆでいただく。
- ⑤ 豆腐が終わったら②を入れて、薬味としょうゆ(または、お好みでポン酢)でいただく。
- ⑥ メとして、残った汁にめんつゆを入れ、うどんを加えていただく。

★鍋料理のメは、うどん以外にもごはんや雑炊やもちを加えてもおいしくいただけます。



※画像はイメージです

## 1月テーマ 「あったか湯豆腐で旬を味わおう」

### < たららの塩麴マヨネーズ焼き >

材料食材(4人分) / 真だら(切り身)4切れ、岩下の新生姜(スライス)適量、大葉(飾り用)4枚

調味料 / 液体塩麴40cc(小さじ2×4)、マヨネーズ大さじ4

### < 作り方 >

(下準備) たらと液体塩麴をビニール袋に入れ、一晩つけ込む。

- ① たらは水気をよくふき取り、アルミホイルで包みオーブントースターで約10分焼く。  
ホイルを開けてたらにマヨネーズを大さじ1ずつぬり、約5分こんがり色よく焼き上げる。
- ② 器に盛り付け、生姜を添える。



### < ほうれん草のピーナッツ和え >

材料食材(4人分) / 篠崎さんの有機ほうれん草300g

調味料 / A【ナリタヤピーナッツペースト(無糖)大さじ1、しょうゆ小さじ1、パルスイート カロリーゼロ(液体タイプ)小さじ1】

### < 作り方 >

- ① 鍋に湯を沸かし、ほうれん草を入れて1分ほどゆで、水気をしぼって根元を切り落とし、3cm長さに切る。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、ほうれん草を加えて和え、器に盛る。

献立	SV	SV・栄養価(1人分)				
		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
メのうどん	主食:1	158	3.9	0.6	32.4	0.5
湯豆腐	主菜:2、副菜:1	167	13.8	6.4	16.2	1.9
たららの塩麴マヨネーズ焼き	主菜:2	155	14.7	9.3	2.5	0.8
ほうれん草のピーナッツ和え	副菜:1	104	5.7	7.8	5.4	0.2
みかん	果物:1	46	0.7	0.1	12.0	0.0
	(計)	630	38.8	24.2	68.5	3.4
	主食:1 副菜:3 主菜:4 牛乳・乳製品:0 果物:1					