



第38回 ナリタヤ旬彩キッチンDAY

●<鯛のポワレ風>

材料食材(4人分) / 鯛(切り身)4切れ、玉ねぎ1/2個、やさしいぶなしめじ1/2パック(100g)、
にんにく1かけ

調味料 / 塩適量(鯛の重さの約1%)、こしょう少々、オリーブオイル大さじ2、バター10g、
しょうゆ大さじ1、レモン汁(ポッカレモン)大さじ1

<作り方>

- 鯛の両面に分量の塩とこしょうをふり、約2~3分おき、表面に出た水気をキッチンペーパーで軽く押さえるようにして取る。
- * 鯛に鱗が残っていたら取り除く。
- 玉ねぎは薄切り、しめじは小房に分けておく。
- にんにくは、薄切りにする。
- フライパンにオリーブオイルと③を入れて火にかけ、にんにくが色づき香りが出たら取り除き、鯛の皮目を下にして焼く。途中オイルをかけまわしながら、皮目がパリッとするまで焼く。
- 鯛を裏返して焼き、中まで火が通ったら取り出す。
- 余分な油をふき取り、バターを加え、バターが溶けたら②の玉ねぎ、しめじを加えて炒め、しょうゆとレモン汁を加えて、軽く沸騰したら火を止める。
- 皿に鯛を盛りつけ、⑥をかける。

* ポワレとは、フランス料理の調理法のひとつであり、その定義はひとつに限らないようです。

今回は、「フライパン(フランス語でポワレ)で焼いたものという意味」をとって、鯛を簡単においしく

いただける調理方法の紹介をしています。



※画像はイメージです

		SV・栄養価(1人分)				
献立		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
赤飯	主食:1.5	285	6.5	0.9	62.9	0.0
鯛のポワレ風	主菜:2、副菜:1	260	23.6	15.5	6.2	1.3
豆腐の和風サラダ	主菜:0.5、副菜:1	62	4.8	1.7	7.8	1.1
野菜たっぷり味噌汁	副菜:1	100	3.9	0.7	20.4	1.3
バナナのきな粉まぶし	果物:0.5	55	1.1	0.5	13.2	0.0
	(計)	762	39.9	19.3	110.5	3.7
	主食:1.5					
	副菜:3					
	主菜:2.5					
	牛乳・乳製品:0					
	果物:0.5					



5月テーマ 「令和元年 お祝い膳」

●<豆腐の和風サラダ>

材料食材(4人分) / ナリタヤオリジナル絹豆腐175g、オクラ8本、勝村さんのやさしいトマト1個、
有機水菜50g レタス20g、ヤングコーン(キューピーサラダクラブ)4本、刻みのり適量、かつお節(にんべん)適量
調味料 / ドレッシング【しょうゆ大さじ1・1/2、ナリタヤお料理酢大さじ1、砂糖小さじ1、
だし汁大さじ2、レモン汁(ポッカレモン)小さじ1、塩少々】

<作り方>

- ドレッシングの調味料はよく混ぜ合わせておく。
- 豆腐は水切りして、2cm角に切る。
- オクラは塩もみし、塩がついたまま沸騰したお湯でゆでる。
- トマトはくし型切りにする。
- 水菜はさっと洗って、水気をしっかり取り、4~5cm長さに切る。レタスはさっと洗い、食べやすい大きさにちぎり、水気をしっかり取る。
- ②~⑤とヤングコーンを器に盛り、ドレッシングをかける。

●<野菜たっぷり味噌汁>

材料食材(4人分) / じゃがいも中2個(200g)、人参1/3本(50g)、玉ねぎ1/2個(100g)、
山口さんのやさしいキャベツ3枚(約150g)、

調味料 / だし汁600ml(だし名人使用)、ナリタヤ佐倉のおみそ無添加白大さじ2

<作り方>

- じゃがいもは5mm厚さの半月切りにする。人参は薄めの短冊切り、玉ねぎは薄切りにする。
- キャベツは食べやすい大きさに切る。
- 鍋にだし汁と①の野菜を入れて火にかけ、沸騰したらアクを除き、②のキャベツを加えて、弱めの火加減で煮る。
- みそを溶き入れて、ひと煮立ちさせて仕上げる。

●<お赤飯>

材料食材(作りやすい分量) / 米3合、お赤飯の素(江崎グリコ)1個、お好みでごま塩

●<バナナのきな粉まぶし>

材料食材(4人分) / バナナ2本、ナリタヤ特別栽培きな粉大さじ2、

調味料 / 三温糖小さじ2

<作り方>

- きな粉と三温糖は混ぜ合わせておく。
- バナナは2cm幅の輪切りにする。
- ②のバナナに①をまんべんなくまぶす。

* 三温糖は、黒砂糖や上白糖など、お好みの砂糖にかえると、また違った味わいになります。

2019年5月テーマ:「令和元年お祝い膳」

SV・栄養価(1人分)						
献立		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
赤飯	主食:1.5	285	6.5	0.9	62.9	0.0
鯛のポワレ風	主菜:2、副菜:1	260	23.6	15.5	6.2	1.3
豆腐の和風サラダ	主菜:0.5、副菜:1	62	4.8	1.7	7.8	1.1
野菜たっぷり味噌汁	副菜:1	100	3.9	0.7	20.4	1.3
バナナのきな粉まぶし	果物:0.5	55	1.1	0.5	13.2	0.0
	(計)	762	39.9	19.3	110.5	3.7
	主食:1.5					
	副菜:3					
	主菜:2.5					
	牛乳・乳製品:0					
	果物:0.5					