

## &lt;牡蠣フライ ごまソース&gt;

**材料食材（4人分）** / 牡蠣20個（400g）、小麦粉大さじ2（18g）、卵2個（100g）  
パン粉大さじ4（12g）、油大さじ2（28g）、キャベツ1/4個（300g）  
調味料 / すりごま大さじ2（12g）、中濃ソース大さじ2（30g）

## &lt;作り方&gt;

- ①キャベツは千切りにする。
- ②かきは塩少々（分量外）を入れた水でふり洗いし、キッチンペーパーなどで水気をふき取る。
- ③小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、180℃の揚げ油でカラッと揚げる。
- ④すりごまと中濃ソースを混ぜ合わせてごまソースを作る。
- ⑤皿にキャベツ、牡蠣を盛り、ごまソースを添える。

## &lt;わかめと豆腐のみそ汁&gt;

**材料食材（4人分）** / 乾燥わかめ大さじ1（3g）、絹ごし豆腐1/2丁（150g）  
しいたけ1パック（100g）、カットネギお好み  
調味料 / だし汁3cup、味噌大さじ2（36g）

## &lt;作り方&gt;

- ①お好みのだし汁をつくる。
- ②しいたけ、豆腐を切る。
- ③②と乾燥わかめを入れる。
- ④火を止め、味噌を入れる。

## &lt;磯香るのりしおポテトサラダ&gt;

**材料食材（4人分）** じゃがいも2個（300g）、ブロッコリー1/2株（可食部100g）  
にんじん1/4本（40g）、トマト1個（200g）  
調味料 / ヨネーズ大さじ1.5（20g）、あおのり小さじ1（0.8g）、塩ひとつまみ（0.5g）

## こしょうお好み

## &lt;作り方&gt;

- ①じゃがいもは適当な大きさに切り、茹でる。  
水気を切ってボウルに入れ、つぶして冷ましておく。
- ②にんじんはいちょう切りにして茹で、冷ましておく。
- ③トマトは8等分のくし切りにする。ブロッコリーは食べやすい大きさに切り茹で冷ます。
- ④①のボウルに②と調味料を加え、混ぜ合わせる。
- ⑤皿に④と付け合わせの③を盛り付ける。

献立	S V	S V・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)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
ごはん	主食：1.5	234	3.8	0.5	55.7	2.3	0.0
牡蠣フライ ごまソース	主菜：1、副菜1	221	12.4	13.3	17.0	2.0	1.8
磯香るのりしおポテトサラダ	副菜：2	95	3.2	4.1	17.1	9.5	0.2
わかめと豆腐のみそ汁	副菜：1	49	4.5	2.0	5.2	2.3	1.4
ヨーグルトリngo	果物：1・乳製品：0.5	100	2.0	1.8	22.9	2.1	0.1
	(計)	699	25.9	21.7	117.9	18.2	3.5

