



< 鰯の野菜たっぷり中華あんかけ >

材料食材 (4人分) / 鰯4切(320g)、新玉ねぎ1/2個(100g)、茄子1本(100g)、ピーマン2個(90g)、赤・黄パプリカ各1/5個(35g)

調味料/A【酒大さじ1、塩こしょう少々】

B【黒酢大さじ3、酒大さじ2、醤油大さじ2、はちみつ大さじ3、白いりごま大さじ1 1/2】

片栗粉適量、サラダ油大さじ3

<作り方> ①鰯は一口大のそぎ切りにし、Aで下味をつける。

②玉ねぎは1cm幅のくし切り、ピーマン・パプリカは1cm幅の細切り、

茄子は細目の乱切りにし、水にさらす。

③①に片栗粉をまぶし、油を熱したフライパンで両面揚げ焼きにし、一度取り出す。

④フライパンに残った油で茄子を炒める。

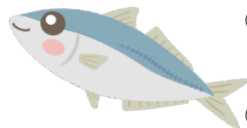
しんなりとしたら、玉ねぎ・ピーマン・パプリカを加えてサッと炒める。

⑤③の鰯を戻し入れ、混ぜ合わせたBを加える。とろみがつくまで煮詰めて絡め、器に盛る。

* はちみつ入りなので、黒酢でもまろやかな仕上がりになります。

* 黒酢ではなく穀物酢を使うと、また違った味わいになります。

* 茄子は、炒める前にレンジで加熱しておく、と、時短に繋がります。



< トマトと胡瓜のゴロゴロ中華サラダ >

材料食材 (4人分) / トマト2個(300g)、胡瓜1~1.5本(100~150g)、ベビーリーフ1p(40g)

調味料/醤油大さじ3、酢大さじ2、砂糖大さじ1、ごま油大さじ1/2

<作り方>

①トマトは一口大に、胡瓜は乱切りにする。ベビーリーフは洗う。

②ボウルに調味料を混ぜ合わせ、トマトと胡瓜を加えて和える。

(1時間以上つけるとおいしく仕上がります。)

③器にベビーリーフを敷き、2を盛る。

* さっぱりと食べられる一品です。お好みで、おろしにんにくを足してもGOOD!



< ほうれん草と人参の中華スープ >

材料食材 (4人分) / ほうれん草1束(200g)、人参1/2本(60g)

調味料/水600ml、鶏がらスープの素小さじ1 1/2、醤油小さじ1弱、塩こしょう少々

<作り方>

① ほうれん草はざく切りに、人参は千切りにする。

② 鍋に水と鶏ガラスープの素、人参を入れて、火にかける。

人参がやわらかくなったら、ほうれん草と醤油を加え、ひと煮たちさせる

③ お好みで、塩こしょうで味をととのえる。

* 溶き卵を回し入れても、美味しく召し上がれます。



中華スープ

牛乳寒天

中華サラダ

鰯の野菜たっぷり
中華あんかけ

※画像はイメージです。

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)	食物繊維(g)	塩分(g)
ごはん	主食:1.5	248	3.9	1.8	53.3	0.6	0.0
鰯の野菜たっぷり中華あんかけ	主菜:3、副:1	287	17.7	13.0	25.3	2.0	1.2
トマトと胡瓜のゴロゴロ中華サラダ	副菜:2	41	1.4	1.0	6.8	1.4	1.2
ほうれん草と人参の中華スープ	副菜:1	15	1.3	0.2	3.1	1.8	0.4
牛乳寒天	なし	63	1.7	2.0	11.2	0.0	0.1
	(計)	654	26.0	18.0	99.7	5.8	2.9

🌸デザートには是非ナリタヤオリジナルの牛乳寒天を🌸