

● <さつまいもごはん>

材料食材(4人分)ノ米2合、さつまいも1本(約250g)、
調味料ノ 酒大さじ2、塩小さじ1/2、お好みでごま塩少々

<作り方>

- 炊飯器の内釜に洗った米を入れ、2合炊きの分量の水を入れて約30分おく。
- さつまいもは皮をむき、約1.5センチ大に切って水にさらす。
- ①に酒、塩、水けをきった②を加え、炊飯器で普通に炊く。
- ご飯が炊き上がったら、釜の底からさっくりと混ぜる。
- 茶碗に盛り、お好みでごま塩を散らす。

* さつまいもの甘み引き立てる程度のうす塩仕立ての芋ごはんです。

● <さんまのパン粉焼き～柚子こしょう風味～>

材料食材(4人分)ノさんま(3枚おろし)6枚※3尾分、大根約150g
調味料ノ柚子こしょう適量、揚げ焼き衣【小麦粉・溶き卵・パン粉各適量】、

揚げ焼き用油適量、

かける柚子こしょうの大根おろしだれ【かける柚子こしょう大さじ2～】

<作り方>

- さんま(3枚おろし)は半分に切り分けてから両面に柚子こしょうを薄く塗りつける。
- ①に小麦粉、溶き卵、パン粉をつける。
- フライパンに多めの油を入れて熱し、②を入れ、香ばしい色になるまで両面揚げ焼きする。
- 大根をすりおろし、軽く水けをきってからかける柚子こしょうを加えてあえ、かける柚子こしょうの大根おろしだれを作る。
- 皿に③と④を盛り合わせる。

* さんまに柚子こしょうを塗ることで、さっぱりした仕上がりになります。さんまを揚げ焼きする時は中火程度で加熱し、焦げないようにしましょう。(さんまの切り身が薄いので短時間で火が通ります。)

* 大根おろしに「かける柚子こしょう」を加えるだけ！

揚げ物にもよく和風だれです。

お好みで加える「かける柚子こしょう」の量は調節してください。

SV・栄養価(1人分)	さつまいもごはん	さんまのパン粉焼き～柚子こしょう風味～	彩り野菜のピーナツペースト白和え	えのきと海苔のスープ	りんご	
SV	主食:1.5 副菜:1	主菜:2	副菜:1	副菜:1	果物:1	(計)
エネルギー(kcal)	349	355	93	17	54	868.0
たんぱく質(g)	5.3	16.3	5.4	2.1	0.2	29.3
脂質(g)	0.8	27.5	4.9	0.2	0.1	33.5
炭水化物(g)	75.8	7.4	7.3	4.7	14.6	109.8
塩分相当量(g)	0.8	1.6	1.0	0.8	0.0	4.2



● <彩り野菜のピーナツペースト白和え>

材料食材(4人分)ノ板こんにゃく(ばた練りこんにゃく)1/2枚(100g)、
れんこん70g、にんじん30g(約1/5本)、
ほうれんそう60g(約2株)、木綿豆腐150g、

調味料ノ あえ衣【ピーナツペースト(加糖)30g(約大さじ2)、
うすくちしょうゆ小さじ1強、塩適宜】、
野菜下味【水適量、めんつゆ(3倍濃縮)小さじ2】



<作り方>

- 豆腐は厚さを半分に切り、ペーパータオルに包んで耐熱皿に並べ、電子レンジ(500w)で約2分加熱し冷めるまでおく。
- 板こんにゃくは3センチ長さの短冊切りにする。れんこんは皮をむいて薄めのいちょう切りにして水にさらす。にんじんはいちょう切りにする。
- 鍋に②を入れ、かぶる程度の水を加え、分量のめんつゆを加えて煮汁がなくなるまで煮含める。
- ほうれんそうは色よくゆでてから水けをしぼり約2センチ長さに切る。
- ①の豆腐の水けを除きボウルに入れ、ゴムべらなどでなめらかになるまでつぶす。ここにピーナツペーストとうすくちしょうゆを加えて混ぜ合わせる。味見をして、塩で味を調える。
- ⑤に③④を加えてさっくりと混ぜ合わせる。

* ピーナツペーストを使って白和えも簡単にできます。ピーナツペーストの甘みを活かし、塩味だけを足して仕上げます。
* 野菜に下味をつけているのであえ衣は薄味にしておきましょう。野菜を混ぜ合わせてから最後に塩やしょうゆで味を調べても良いです。

● <えのきと海苔のスープ>

材料食材(4人分)ノ えのきだけ大1袋(約200g)、焼きのり1枚、小ねぎ適量、
調味料ノ 水400ml、中華風調味料(顆粒)小さじ2、塩・こしょう各少々

<作り方>

- えのきだけは石づきを切り落とし、長さを半分に切る。下の部分は食べやすいようにほぐす。
- 鍋に分量の水と中華風調味料、えのきを加えて煮る。
- 塩、こしょうで味を調える。
- 器に盛り、焼きのりをちぎって加え、小口切りにしたねぎを散らす。

* きのこは火の通りが早いので、短時間で簡単にスープができます。今回は焼きのりと葱を使用しましたが、トッピング変えたとアレンジの幅が広がります。