

食改伝達講習メニュー

～伝えたい たんごの味～

うわーおいしそう？



主菜

焼きさわらの南蛮風味

材料（4人分）

さわら	90g×4切れ
塩	少々（1g）
小麦粉	小さじ2
玉ねぎ	1/2個
セロリ	1本
ピーマン	1個
パプリカ	1/4個
ごま油	小さじ2

漬け汁

濃口しょうゆ	大さじ1
酢・みりん	各大さじ1
だし汁	大さじ1
ゆずの絞り汁	少々
赤唐辛子の輪切り	少々

<作り方>

- ① さわらは骨をとり、食べやすい大きさに切り、塩少々をふり小麦粉をまぶす。
- ② 野菜は全て細切りにする。漬け汁の材料を合わせておく。
- ③ ②の野菜をさっとゆがき、漬け汁につける。
- ④ ごま油で①のさわらを焼き、器に盛り、③の野菜を漬け汁ごとかける。

1人分 I補[※] - : 224 kcal 塩分 : 1.1 g

副菜

大根サラダ

材料（4人分）

大根	300g
人参	90g
塩	少々
ドレッシング	酢 大さじ2
	しょうゆ 大さじ1・1/2弱
	油 大さじ2

<作り方>

- ① 大根・人参は細切りにする。
- ② ボウルに①を入れて塩をふり、10分置く。
- ③ 手で揉んでから水洗いし、水気を絞って、ドレッシングを混ぜ合わせる。

1人分 I補[※] - : 79kcal 塩分 : 1.0 g

汁物

じゃが芋だんごのけんちん汁

材料（4人分）

じゃがいも	100g
片栗粉	40g
豚もも薄切り	60g
大根	40g
人参	30g
ねぎ	30g
だし汁	600ml
スキムミルク	14g
みそ	小さじ2
しょうゆ	小さじ2弱

<作り方>

- ① じゃがいもを茹でてつぶし、片栗粉を加えて団子を作る。
- ② 豚肉は一口大、大根・人参は食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にだし汁と大根・人参を加えて、やわらかくなるまで煮て、豚肉を加え、アクを取り煮る。
- ④ ③に団子を加え、調味料を加えて、ひと煮立ちし、火を止める。
- ⑤ 器に盛りねぎを散らす。

1人分 I補[※] - : 108kcal 塩分 : 0.9 g