

食改伝達講習メニュー

～男性向けメニュー～

主菜



さばのみそ煮

材料（2人分）

さば	2切	
しょうが	1かけ	
長ねぎ	1 / 4本	
a	酒	大さじ1
	水	3/4 カップ
	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
みそ	大さじ1	

<作り方>

さばは、皮に切れ目を入れる。しょうがは皮をむいて薄切りに、ねぎは3～4本の長さに切る。フライパンにaの調味料と長ねぎ、しょうがを入れて中火にかけ、沸騰したら のさばを皮を上にして入れ、約5分煮る。

にみそを加え、ふたをして中火で5分煮る。器に を盛り、ねぎを添えて煮汁をかける。

1人分 1杯分 - : 203kcal 塩分 : 1.9g

ここがコツ！

煮魚は、必ず煮汁が沸騰してから入れるのがポイントです。身がくずれにくく、魚のくさみが消え、おいしく仕上がります。

副菜

きゅうりとわかめの酢の物

材料（2人分）

きゅうり	1本（100g）	
塩	ひとつまみ	
カットわかめ （乾燥）	3g	
a	酢	大さじ1
	淡口しょうゆ	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	しょうが	1/2 かけ

<作り方>

きゅうりは小口に切り、ボウルに入れて塩をふって軽く混ぜておく。わかめは水で戻し、熱湯にくぐらせ、冷ます。しょうがは皮をむいてせん切りにする。

aの調味料を混ぜ合わせて、三杯酢をつくる。の三杯酢で のきゅうり、わかめ、しょうがを和え、器に盛る。

1人分 1杯分 - : 20kcal 塩分 : 0.4g

ここがコツ！

和えてから時間がたつと水っぽくなるので、食べる直前に和えます。



汁物

かき玉汁

材料（2人分）

	卵	1個
	だし汁	350ml
a	塩	小さじ1/5
	しょうゆ	小さじ1/5
b	かたくり粉	小さじ1
	水	大さじ1
	糸みつば	小1/2株

<作り方>

卵はときほぐす。みつばは3等長さに切る。鍋に出汁を入れて火にかけ、沸騰したら火を弱めてaの調味料を加える。bの水溶きかたくり粉を流してとろみをつける。

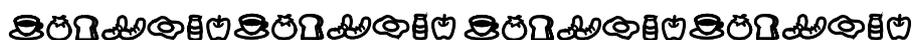
の汁に の卵を菜ばしを使って流し入れ、みつばを散らし、お椀に盛る。

1人分 1杯分 - : 44kcal 塩分 : 0.8g

ここがコツ！

汁がにごらず、ふんわりと仕上げるには、卵をよく溶いて少しずつ加えることです。

1食分 1杯分 - : 267kcal
塩分 : 3.1g



煮干しだしのとり方

材料： 煮干し（いりじゃこ）約10g 水2と1/2カップ

1. 煮干しは頭と内臓を取って鍋に入れ、水を加えて火にかけます。煮干しを空煎りしてから使うと香ばしく、より風味よく仕上がります。
2. コトコトとやや弱めの中火で約10分煮出します。途中アクをとります。
3. 火を止めて、布巾をかけたザルで濾します。

水に一晩つけておくだけでも、おいしいだしがとれます。

