

# 食改伝達講習メニュー

～旬の食材を利用しましょう～



## 主菜

### あじの梅風味蒸し

材料（4人分）

|      |         |
|------|---------|
| あじ   | 3～4尾    |
| 長ねぎ  | 1本      |
| 梅干し  | 2個      |
| サラダ油 | 小さじ 1/2 |
| しょうゆ | 小さじ 1/2 |
| 酒    | 大さじ 1   |
| シソの葉 | 4～5枚    |

<作り方>

あじは3枚におろし、中骨を薄くすき取ります。  
で準備したあじに大さじ 1 / 2 の酒をふります。  
長ねぎは5等分に切って縦半分になり、しその葉は千切りにします。  
梅ダレを作ります。梅干しは種をよけて、実を包丁で細かくたたき、サラダ油、しょうゆ、残りの酒を混ぜ、練り合わせます。  
耐熱皿に の長ねぎをほぐして敷き、あじの皮の部分を上にしてしっぽを中心に放射状にのせます。  
で作った梅ダレを皮の部分に少しずつ均等にのせ、ふんわりとラップし、電子レンジ 500W で7分を目安に加熱します。  
あじと長ねぎを器に盛り、千切りにしたシソの葉を飾ります。

1人分 1杯 - : 104kcal 塩分 : 1.4g

## 副菜

### 中華風辛味和え

材料（4人分）

|              |            |
|--------------|------------|
| ごぼう          | 80g        |
| きゅうり         | 80g（1本）    |
| もやし          | 100g（1/2袋） |
| ツ缶詰（油をきったもの） | 40g        |
| ごま油          | 小さじ 1/2    |
| しょうが（みじん切り）  | 小さじ 1      |
| しょうゆ         | 大さじ 1/2    |
| 酢            | 大さじ 1弱     |
| 砂糖           | 小さじ 2/3    |
| 豆板醤          | 小さじ 1/2    |

<作り方>

ごぼうはさがきにして水にさらし、水気を切る。きゅうりは細切りにする。  
フッ素樹脂加工のフランパンにごま油を熱し、ごぼう、もやし、ツナ、きゅうりの順に加えて炒め、水分を飛ばす。  
A を混ぜ合わせてタレを作る。  
を のタレで和え、器に盛り付ける。

1人分 1杯 - : 59kcal 塩分 : 0.4g

## 副菜

### ガーリックポテト

材料（4人分）

|          |       |
|----------|-------|
| じゃがいも    | 小4個   |
| にんじん     | 40g   |
| 絹さや      | 40g   |
| にんにく     | 1片    |
| 塩        | ひとつまみ |
| あらびきこしょう | 適量    |

<作り方>

ジャガイモは、4つに切り、ニンニクのみじん切り、水、少量の塩と一緒に鍋に入れ、蓋をして火にかける。途中で、1～2ミ厚さのイチヨウ切りにしたにんじんを入れる。  
絹さやは茹でて、適当な大きさに切っておく。  
水分がなくなり、じゃがいもが柔らかくなったら鍋をゆすって粉ふきにし、 の絹さやも加えて、塩、こしょうで調味する。

1人分 1杯 - : 83kcal 塩分 : 0.5g

