

わかさぎの南蛮漬け, 小松菜の中華風炒め わかめスープ, さつまいも蒸しパン

《ご飯》

材料1人分	
米	1/2合

一人分の栄養量	
エネルギー	252kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	0.4g

《わかさぎの南蛮漬け》

材料1人分		
わかさぎ	60g	
片栗粉	小さじ1	
揚げ油		
たまねぎ	20g	
にんじん	10g	
ピーマン	5g	
A	糸唐辛子	適宜
	しょうゆ	小さじ1
	みりん	小さじ1
	酢	小さじ1・1/2
	だし汁	小さじ1・1/2
貝割れ大根	4g	

〔作り方〕

①たまねぎは薄切り、にんじんはせん切りにする。ピーマンは薄く切る。

②Aを合わせて①を漬ける。

③わかさぎは片栗粉をまんべんなく付けて油で揚げる。熱いうちに②に入れ、ときどき裏返して15分漬ける。

④③を盛り付け、根を切った貝割れ大根を飾る。

一人分の栄養量	
エネルギー	150kcal
たんぱく質	9.6g
脂質	7.1g
塩分	1.2g



《わかめスープ》

材料1人分		
乾燥わかめ	1g	
長ネギ	10g	
白炒りごま	小さじ1/2	
水	150cc	
A	鶏がらだし	小さじ1/6
	塩	0.3g
	しょうゆ	小さじ1/6
	こしょう	少々

一人分の栄養量	
エネルギー	12kcal
たんぱく質	0.6g
脂質	0.6g
塩分	0.8g

〔作り方〕

①鍋に水を入れて火にかけ、乾燥わかめ、輪切りにした長ネギを入れる。

②わかめが戻ったらAで調味し、仕上げにごまを加える。

《小松菜の中華風炒め》

材料1人分		
小松菜	55g	
卵	10g	
はるさめ(乾燥)	3g	
長ネギ	3g	
しょうが	少々	
ごま油	小さじ1/2	
B	塩	少々
	しょうゆ	小さじ1/4
	酒	小さじ1/2

一人分の栄養量	
エネルギー	56kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	3.2g
塩分	0.6g

《さつまいも蒸しパン》

材料1人分	
さつまいも	8g
卵	7g
牛乳	14g
砂糖	2.5g
ホットケーキミックス	20g
サラダ油	2g

一人分の栄養量	
エネルギー	132kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	4.1g
塩分	0.2g



〔作り方〕

- ①小松菜は固めにゆで、4cmの長さに切る。はるさめは熱湯で戻し、食べやすい長さに切る。
- ②フライパンにごま油1/2量を熱し、炒り卵を作り、取り出す。
- ③残りの油を入れてみじん切りにした長ネギとしょうがを炒め、①を加えて炒める。
- ④炒り卵を加え、Bで調味する。

一食分の栄養量

エネルギー	602kcal
たんぱく質	19.1g
脂質	15.4g
塩分	2.8g

〔作り方〕

- ①さつまいもは5mm角のダイスに切り、レンジで5分程度加熱し軟らかくしておく。
- ②ボウルに卵を割りほぐし、牛乳を混ぜ加える。材料を全て混ぜ合わせる。
- ③カップに②を均等に流し込む。
- ④蒸し器で15分ほど蒸し、楊枝をさしてなにもついてこなければできあがり。

南蛮漬けとは？

魚や肉、野菜を揚げて南蛮酢で味をつけた料理です。現在は、長ネギや唐辛子を使用した料理に「南蛮」の言葉が多く使われています。わかさぎの他にも、あじやいわし、鶏肉などでも作られます。

わかさぎってどんな魚？

日本の内湾や湖に生息している冷水性の魚です。江戸時代、霞ヶ浦のわかさぎを徳川将軍家に献上していて、公儀御用魚と言われたことから、漢字で「公魚」と書くようになりました。