

～彩り豊かに！季節のバランス献立～

1. 魚のトマトソース煮込み

材 料 (4人分)

生鮭	4尾
〔塩	少々
コショウ	少々
薄力粉	大さじ1
オリーブ油	大さじ1
玉ねぎ	1個
ズッキーニ	1本
根生姜	10g
にんにく	小1かけ
トマト(完熟)	4個 (400g)
しょうゆ	小さじ2
白ワイン	50cc
固形コンソメ	1個
塩・コショウ	少々
パセリ	少々

作 り 方

- ① 魚の切り身に、塩・こしょうをふっておく。
- ② 玉ねぎ・にんにくは、薄く切り、根生姜はせん切り又は、すりおろす。
- ③ トマトは皮を湯むきし、細かく刻んでおく。
- ④ フライパンにオリーブ油を熱し①の魚の水気をペーパーで拭き取り、薄力粉をまぶし、両面に焼き色をつけたら、一旦、取り出す。
- ⑤ ④のフライパンで、にんにく、根生姜を炒め、玉ねぎ・ズッキーニを炒めたら、魚を戻し入れ、しょうゆ・白ワイン・③の刻んだトマト・コンソメを加え、中火で10分程度煮込む。
- ⑥ 塩・こしょうで味を整え、器に盛り付け、パセリのみじん切りを散らす。



2. タコとオレンジの彩りサラダ

材 料 (4人分)

ゆでタコ	60g
オレンジ	1個
きゅうり	1本
レタス	1/4個
ミニトマト	8個
レーズン	20g
A〔酢	大さじ2
サラダ油	大さじ1・1/2
砂糖	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
コショウ	少々

作 り 方

- ① タコは、薄いそぎ切りにし、さっと茹でておく。
- ② オレンジは、皮をむき果肉を1つずつ取り出しておく。
- ③ きゅうりは縦半分に切り斜め薄切りにしておく。
- ④ レタスは、食べやすい大きさに、手でちぎっておく。
- ⑤ レーズンは熱湯につけておき、柔らかくなったらぎゅっとしぼっておく。
- ⑥ ミニトマトは洗って、へたを取り半分に切っておく。
- ⑦ ボールにAの調味料を混ぜ合わせ、こちらへ①～⑤全てを入れ混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑧ 食べる直前に、盛り付ける。



3. 根菜たっぷりとん汁

材 料 (4人分)

豚肉	120g
大根	100g
人参	1/3本
じゃが芋	1個(100g)
ごぼう	50g
しいたけ	2枚
こんにゃく	50g
小松菜	50g
みつ葉	1/2束(20g)
だし汁	4カップ
みそ	大さじ1・1/2

作 り 方

- ① 大根・人参はいちょう切り、じゃが芋はいちょう切りにし、水に浸しておく。
- ② ごぼうは、ささがき又は、斜め薄切りにし水の中へ浸しておく。
- ③ しいたけは、薄くスライスしておく。
- ④ こんにゃくは、短冊に切り、あくぬきをする。
- ⑤ 小松菜、みつばは2cm長さに切っておく。
- ⑥ 鍋にだし汁と、①～④を入れ火にかける。
- ⑦ 沸騰したら、豚肉を入れごぼうが柔らかくなるまで煮込む。小松菜を入れ2～3分加熱する。
- ⑧ 最後にみそを入れ、味を調え、みつばを入れる。

4. 水ようかん

材 料 (6人分)

こしあん	200g
水	230ml
砂糖	10g
塩	1つまみ
粉寒天	2g

作 り 方

- ① 鍋に水と粉寒天を入れ、かき混ぜながら煮溶かし2分間くらい火にかけた後、砂糖を加え煮溶かす。
- ② 火からおろし、こしあんを入れなめらかになるまで混ぜる。再度、中火にかけ再び沸騰したら火を弱め2分煮て、火からおろす。
- ③ 塩をひとつまみ加え、混ぜ合わせる。
- ④ ③の鍋底を、冷水につけて混ぜ合わせながら、粗熱をとり、少しとろみがついてきたら、型に入れ流し固める。

	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	食物繊維 g	カリウム mg	カルシウム mg	塩分 g
ごはん100g	168	2.5	0.3	0.3	29	3	微量
魚のトマトソース煮込み	175	15.5	6.2	2.2	634	35	1.0
タコとオレンジのサラダ	98	4.2	4.7	1.2	277	26	0.8
根菜たっぷりとん汁	98	9.7	1.8	2.9	537	59	1.0
水ようかん	58	3.2	0.2	2.2	20	8	0.1
合計	597	35.1	13.2	8.8	1,497	131	2.9