

春の元気レシピ⑤

【アジの梅照り焼き】 エネルギー：139kcal 塩分：1.2g

《材料》

アジ切身・・・4切
しょうゆ(下味用)・・・小さじ1
酒(下味用)・・・大さじ1
片栗粉
だし(または水)・・・小さじ2
梅肉・・・小さじ2
砂糖・・・小さじ2
みりん・・・小さじ2
しょうゆ・・・小さじ1
スナップえんどう・60g
油

A

《作り方》

- ①アジはしょうゆ、酒で下味をつける。
- ②下味をつけたアジの汁気を拭き取って、片栗粉を薄くまぶす。
- ③スナップえんどうは筋を取ってさっと茹で、油で軽く炒めて取り出す。
- ④次にアジを両面こんがり焼く。その時フライパンに出た余分な油をふき取り、Aを加えてからめる。
- ⑤器にアジ、スナップえんどうを盛りつける。

【レタスの煮びたし】

エネルギー：42kcal 塩分：0.3g

《材料》

レタス・・・300g
えのき・・・100g
油揚げ・・・1枚
生姜・・・1かけ
油・・・小さじ1
酒・・・大さじ1と1/2
しょうゆ・・・大さじ1/2
だし(または水)・・・大さじ2

B

《作り方》

- ①レタスは大きめに切る。えのきは石づきを除き、半分に切る。油揚げは3～4cmの短冊切りにし、生姜はせん切りにする。
- ②鍋に油を熱し、生姜を炒める。香りが出たら、レタス、えのき、油揚げを加え中火で炒める。しんなりしたら、Bの調味料を加え、軽く煮る

【じゃがいものおかかバター】

エネルギー：118kcal 塩分：0.4g

《材料》

じゃがいも・・・400g
バター・・・20g
しょうゆ・・・大さじ1/2
削り節・・・4g

《作り方》

- ①じゃがいもは一口大に切り、くずれない程度に茹でる。
- ②フライパンにバターを溶かし、①を炒める。
- ③しょうゆを加え、削り節をまぶす。

【トマトのみそ汁】

エネルギー：26kcal 塩分：0.7g

《材料》

トマト・・・1個
玉ねぎ・・・1/3個
だし汁・・・3カップ
味噌・・・小さじ4

《作り方》

- ①トマトは大きめのさいの目切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋にだし汁を入れ、玉ねぎを煮る。さらにトマトを加えて軽く煮る。
- ③味噌を溶き入れ、お椀に注ぐ。

