



ひつまぶし風

《材料》 1人前

①	米飯	160g			
	うなぎの蒲焼	40g	②	だし昆布	1g
				花かつお	1g
	醤油	4g		醤油	1g
	砂糖	1g		食塩	0.1g
	みりん	4g		刻みのり	1g
				万能葱	1g
				わさび	少々

＜栄養量＞

エネルギー 620kcal

たんぱく質 22.3g

塩分 2.4g

調理師 柳沼 卓詩

栄養士 竹田 奈津美

★そのままでも、薬味を添えても、お茶漬けにすると3つの味を楽しめるよう工夫しました。

《作り方》

1. うなぎの蒲焼を食べやすい大きさに切る。万能葱は小口切りにする。
2. ①を合わせたタレを作り、盛り付けた米飯にかけ、上にうなぎの蒲焼をのせる。
3. お好みで刻みのり、万能葱、わさび、②で取っただし汁を加える。



桜エビのかき揚げ

《材料》 1人前

干しエビ	5g	油	2g
玉葱	40g		
切りみつば	10g		
小麦粉	5g		
天ぷら粉	5g		

★香ばしさをだすために衣を少なめにし、からっと揚げます。

《作り方》

1. 玉葱は薄切りにする。切りみつばは2cmのざく切りにする。
2. ボールに小麦粉と天ぷら粉を入れ、水を50cc加えて衣を作り、1と桜エビを入れてさっくり混ぜる。
3. 170℃の油で揚げる。



酢の物

《材料》 1人前

大根	50g
人参	5g
柚子皮	1g
穀物酢	4g
上白糖	3g
食塩	0.7g

★柚子皮を入れて、爽やかな風味を加えました。

《作り方》

1. 大根、人参は千切りにする。
2. 穀物酢、上白糖、食塩と1を混ぜ合わせる。
3. 2に1を加え、よく混ぜ合わせ、千切りにした柚子皮をのせる。

ゴマのブランマンジェ



★2種類の胡麻を使って、濃厚さをだしました。

《材料》 1人前

黒すりごま	6g	黒練りごま	3g
牛乳	40g		
砂糖	3g		
ゼラチンパウダー	0.7g		
水	3g		

《作り方》

1. 鍋に牛乳と砂糖を入れ、弱火で温める。
2. 黒すりごまと黒練りごまを1に入れて溶かす。
3. ゼラチンパウダーは水でふやかし、2に少しずつ加える。
4. 器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。



料理メモ

