

# 4-1 彩り野菜の和風御膳

表示がないものは  
1人分の分量で  
記載しています



<栄養量>

エネルギー…661kcal

たんぱく質…19.2g

塩分…1.9g



## 白飯

- ・米飯…180g



## <作り方>

- ①精白米を炊飯する。

## 焼さわらのみぞれソースがけ

- ・さわら…60g
- ・片栗粉…10g
- ・サラダ油…5g
- ・玉ねぎ…8g
- ・大根…10g
- ・りんご…3g
- ・おろし生姜…0.2g
- ・醤油…2g
- ・みりん風調味料…1g
- ・料理酒…0.5g
- ・だし汁…10g
- ・にんじん…10g
- ・いんげん…10g
- ・なす…15g
- ・サラダ油…5g
- ・小ねぎ…1g



★ソースの隠し味のおろしりんごがポイント！

## <作り方>

- ①さわらに片栗粉をまぶす。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、大根とりんごはすりおろす。
- ③②の玉ねぎ・大根・りんご、おろし生姜、醤油、みりん風調味料、料理酒、だし汁を鍋に入れ、火にかける。
- ④③にとろみがついたら火を止めソースとして使用する。
- ⑤にんじんは5mmの厚さに切り花型でくりぬき、いんげんは3cmの長さに切り、柔らかくなるまで茹でる。  
※この時に、だし汁で煮るとよりおいしくなります！
- ⑥なすは乱切りにし素揚げする。
- ⑦小ねぎは小口切りにする。
- ⑧サラダ油をひいたフライパンでさわらの両面を焼く。
- ⑨焼いたさわらと野菜類を器に盛り、④のソースと小ねぎをかけたら完成。

## 蒸し野菜のカニ玉子あんかけ

- ・かぼちゃ…30g
- ・かぶ…25g
- ・ブロッコリー…20g
- ・カニの缶詰…7g
- ・醤油…6g
- ・みりん風調味料…10g
- ・塩…0.1g
- ・だし汁…10g
- ・卵…10g
- ・片栗粉…3g



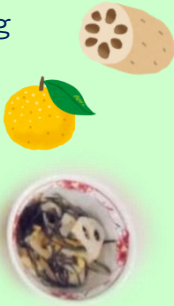
★カニの風味が効いた優しい味です。

## <作り方>

- ①かぼちゃとかぶは乱切りにし、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
- ②①の野菜類は、耐熱皿にのせ、少量の水をかけてからふんわりとラップをかけ、電子レンジで加熱する。  
(目安：かぼちゃ・かぶ→500Wで2分程度、ブロッコリー→500Wで1分程度)
- ③鍋に、カニの缶詰、醤油、みりん風調味料、塩、だし汁を入れ、火にかける。
- ④③が沸いてきたら、溶き卵を加え、さらに水溶き片栗粉を加えとろみをつけ、あんを作る。
- ⑤加熱した野菜を器に盛り、④のあんをかけたら完成。

## れんこんと昆布の柚子和え

- れんこん(水煮)…50g
- きざみ昆布…0.2g
- きざみゆず…2g
- ごま…0.1g
- 酢…4g
- 砂糖…2g
- 塩…0.1g



★きざみ昆布とゆずの風味で薄味でもさっぱり！

### <作り方>

- ①★は合わせておく。
- ②れんこんは、いちょう切りにする。
- ③切ったれんこんときざみ昆布は、軽く湯通しする。
- ④③にきざみゆず、★を加え味付けをする。
- ④器に盛り付けたら完成。

## きのこのすまし汁

- しめじ…10g
- えのき…5g
- なめこ…5g
- 長ねぎ…2g
- 醤油…0.8g
- みりん風調味料…0.8g
- だし汁…120g
- 塩…0.4g



★具たくさんで食物繊維豊富な汁物です！

### <作り方>

- ①しめじは石づきを取りほぐし、えのきは石づきを取り4cm程度の長さに切る。
- ②なめこはさっと水洗いをする。
- ③長ねぎは小口切りにする。
- ④しめじとえのきを鍋に入れ、弱火で炒める。
- ⑤④がしんなりしてきたら、醤油、みりん風調味料、だし汁、なめこを加え、さらに火にかける。
- ⑥なめこに火が通ったら小口切りにした長ねぎを加え、塩で味を整える。
- ⑦器に盛り付けたら完成。

