



食育の日旬菜キッチンDAY

1月テーマ

「寒のうまいものズリで寒さを乗り切ろう!」



<ブリの雪鍋>

材料食材(4人分)／ぶりしゃぶしゃぶ用400g、大根中1本(1kg)、絹ごし豆腐1丁(300g)、口
水菜1束(200g)、白ねぎ1本(100g)、椎茸4ヶ(80g)、

調味料／だし汁【水2cup、だし昆布20cm、酒1cup、みりん大さじ2、薄口しょうゆ1/4cup】

つけだれ【ゆず薫るゴマドレッシング：馬路村のポン酢=1:1】

メのうどん／川喜のうどん2p(表記時間ゆでたもの)



<作り方>

- 鍋(土鍋など)に、水と昆布を入れ、15分以上おく。
- 大根はすりおろし、すりおろしとおろし汁を分ける。
- 豆腐は食べやすい大きさに切る。水菜は4~5cmに切り、白ねぎは斜め切りにする。椎茸は軸を除きそぎ切りにする。
- 1の鍋を火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、大根おろしの汁とだし汁の調味料を入れて加熱する。
- 沸き立ってきたら、豆腐を入れ、火が通ったら水菜、椎茸、大根おろしを加える。煮立ったらフツフツとした状態を保ちながら、ぶりを湯にくぐらせる。
- 小皿にとり、好みの割合で作ったつけだれにつけていただく。
- メとして、残った汁に、ゆでたうどんを加えるのもおすすめです。

★ぶりや野菜の旨味に加わった大根おろしたっぷりの汁は絶品です。

鍋料理のメは、うどん以外にも、ご飯で雑炊や焼き餅を加えてもおいしくいただけます。

★つけだれの割合はお好みでかえてください。



<ほうれん草とえのきの生姜醤油>

□材料食材(4人分)／ほうれん草1束(200g)、えのき1/2p(100g)

調味料【だし汁大さじ3、しょうゆ小さじ2、おろし生姜1片分(12g)】

<作り方>

- ほうれん草はゆでて水にさらし、4~5cmの長さに切って、水気をしぼる。
 - えのきは石づきを除いて、半分の長さに切る。
 - 2を耐熱容器に入れ、ラップをして600wのレンジで1分半加熱する。
 - ボウルに、調味料を混ぜ合わせ、ほうれん草とえのきを加えて混ぜ合わせる。
- ★生姜の味がポイントの一品。塩分控えめでもおいしく食べられます。



<りんごのコンポート>

材料食材(4人分)／りんご中1個(約300g)、本みりん1/2cup、

酢(りんご酢がおすすめ)大さじ1~2、あればセルフィーユorミントの葉適量

<作り方>

- りんごは皮付きのまま、芯を取り、5~7mmのクシ切りにする。
- 鍋に1のりんご、本みりん、酢を入れ、弱火で10分ほど煮込む。
- やわらかく煮えたらパットなどに移してあら熱をとる。
- お好みで冷蔵庫で冷やしてからいただく。(食べるときにセルフィーユなどを飾る)
- ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。



★砂糖を一切使わず、みりんのおいしさを全面にだした上品な甘さのデザートです。

★トースト、パイ、パンケーキと一緒に食べたり、紅茶に入れたりしても楽しめます。

献立	SV	SV・栄養価(1人分)				塩分相当量(g)
		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	
メのうどん	主食:1	168.0	4.2	0.6	34.6	0.5
鍋の雪鍋	主食:4 副菜:5	486.0	30.6	21.8	29.1	3.7
ほうれん草とえのきの生姜醤油	副菜:1	20.0	2.0	0.3	4.1	0.5
りんごのコンポート	果物:1	107.0	0.3	0.2	28.1	0.0
	(計)	781.0	37.1	22.9	96.9	4.7