

5月テーマ バランスよく食べよう!



アジフライ

材料/2人分

調理時間 10分
エネルギー 388.8kcal / たんぱく質 17.0g / 脂質 25.3g / 炭水化物 22.2g / 塩分 1.6g (一人分)

- ・アジフライ(惣菜)2尾
- ・たまねぎ1/4個(57g)
- 【調味液】マヨネーズ大さじ3
- ・ゆで玉子1個(50g)
- ・千切りキャベツ適量
- 酢小さじ2
- ・サニーレタス適量
- 塩こしょう少々

※タルタルソースは2~3人分です。

作り方

1. アジフライはレンジなどで温める。
2. 千切りキャベツはよく水気を切っておく。
3. たまねぎはみじん切りにし、レンジで1分弱加熱し、水気をよく取る。
4. ゆで玉子のみじん切りにし、3のたまねぎとよく混ぜる。
5. 4にマヨネーズ、酢、塩こしょうを入れてよく混ぜる。
6. 器にキャベツとサニーレタス、温めたアジフライをよそり、タルタルソースを添える。



※イメージ

アサリの味噌汁

材料/2人分

調理時間 10分(下準備の時間は除きます)
エネルギー 28.4kcal / たんぱく質 3.7g / 脂質 0.6g / 炭水化物 1.9g / 塩分 1.8g (一人分)

- ・アサリ(殻付き)120g
 - ・青ネギ適量
 - ・だし汁300ml(昆布(乾)3g、水300ml)
- 【調味料】みそ小さじ2

作り方

1. アサリは塩水(3%の塩水)につけて砂抜きをし、殻と殻をこすり合わせて、きれいに洗う。
2. 鍋に水300mlと昆布を入れて30分程置いておく。
2の鍋に1のあさりを入れ、中火でぐつぐつしてきたら、昆布を取り出し、アサリの口が開き始めたらアクをとる。
3. 味噌を溶き入れ、刻みネギを加えて器にそそぐ。



※イメージ

トマトとたまねぎのマリネ

材料/2~3人分

調理時間 15分
エネルギー 74.3kcal / たんぱく質 1.1g / 脂質 2.7g / 炭水化物 12.1g / 塩分 0.7g (一人分)

- ・トマト2個(310g)
 - ・たまねぎ1/2個(80g)
 - ・サニーレタス適量
 - ・生姜1片(8g)
- 【調味料】ナリタヤお料理酢大さじ3 / ごま油小さじ2

作り方

1. たまねぎは薄切りにし、ごま油を絡める。生姜はみじん切りにする。
2. トマトはへたを取り、一口大のくし形に切る。
3. 2にたまねぎをからめ、お料理酢、生姜をかけて全体にからめ、10分~20分程度おいて味をなじませる。
4. 器にサニーレタスをちぎってのせ、3を盛付ける。



※イメージ

箸休めのピクルス

作りやすい分量

材料/7~8人分

調理時間 15分
エネルギー 26.2kcal / たんぱく質 0.5g / 脂質 0.1g / 炭水化物 6.3g / 塩分 0.5g (一人分)

- ・にんじん中1本(94g)
 - ・セロリ1本
 - ・きゅうり1本
 - ・たまねぎ1/4個
 - ・パプリカ黄色1個
 - ・ミニトマト8個
 - ・赤トウガラシ1本
 - ・ローリエ1枚
- 【調味液】ナリタヤお料理酢200ml / 砂糖大さじ2 / 塩小さじ1

作り方

1. にんじん、セロリ、きゅうりは棒状に切る。たまねぎはくし形切りにする。ミニトマトは爪楊枝で数カ所穴をあける。パプリカは縦4等分してオーブントースターで数分焼いて皮をむく。
2. 保存容器に調味液と1を入れて冷蔵庫で半日ほど漬ける。



※イメージ

キウイヨーグルト

注意) 1歳未満のお子様にはハチミツは与えないで下さい。

材料/2人分

調理時間 5分
エネルギー 49.8kcal / たんぱく質 2.0g / 脂質 1.5g / 炭水化物 7.4g / 塩分 0.1g (一人分)

- ・プレーンヨーグルト100g
- ・グリーンキウイ1個
- ・ハチミツ小さじ1

作り方

1. ヨーグルトをよく混ぜてなめらかにする。
2. キウイは皮をむき薄い輪切りにする。
3. 器に1のヨーグルトと2のキウイをのせ、ハチミツをかける。



※イメージ