

鯖のソテー 調理時間 30分

材料/2人分

- ・鯖(切り身) 2切れ・まいたけ 100g・ふわふわやわらかレタス 70g
- ・ミニトマト 6個・にんにく1片・小麦粉大さじ 1/2

【調味料】

- ・オリーブオイル大さじ 1 ・A(しょうゆ大さじ 1、みりん大さじ 1)



※イメージ

作り方

1. 鯖は水気をふきとり、薄力粉をまぶす。まいたけは小房に分ける。ミニトマトは横半分に切る。にんにくは薄くスライスする。やわらかレタスは洗って水気を切っておく。
2. フライパンにオリーブオイル大さじ 1/2 を弱火で熱し、にんにくを入れカリカリになったら取り出し、オリーブオイル 1/2 を足し、鯖を皮目から焼き色がつくように焼き、両面焼けたら皿に取り出しておく。
3. 同じフライパンにまいたけを入れてしんなりしてきたら、ミニトマトを入れサッと炒め、Aの調味料を入れて少し煮詰める。
4. 器にやわらかレタス、2の鯖を盛付け、3をかけて、最後にカリカリのにんにくを上に乗らす。

大根と柿のさっぱりサラダ 調理時間 10分

材料/2人分

- ・大根 1/8 (100g)・柿 3/4個 (80g)・レタス 1枚

【調味料】

- A(米油大さじ 1/2、ナリタヤお料理酢大さじ 1、塩ひとつまみ)



※イメージ

作り方

1. 大根は半月の薄切り、柿は薄くスライスする。レタスはちぎる。
2. 1の大根は塩(分量外)で揉んでしんなりさせて水気を切っておく。
3. ボウルにAの材料を入れて混ぜ、2の大根と柿を入れてよく和える。
4. 全体がなじんだら、お皿にレタスをよそり、その上に3を盛る。

根菜ときのこ汁 調理時間 30分

材料/4人分

- ・豚こま 100g・大根 1/5本 (210g)・ごぼう 1/2本 (75g)
- ・にんじん 1/4本 (55g)・しいたけ 2枚・しめじ 1/2p・ねぎ 1/4本
- ・だしパック 1袋・水 700ml

- 【調味料】・みそ大さじ 2・ごま油大さじ 1/2



※イメージ

作り方

1. ごぼうは皮をこそげ落とし、幅4~5mmの斜め切りにして水にさらす。
2. 大根、にんじんは厚さ8mmのいちょう切り、しいたけ、長ねぎは、幅5mm程に切る。しめじは小房に分ける。豚肉は幅5~6cmに切る。
3. 鍋に、ごま油を入れて、豚肉を炒め少し脂が出て来たらごぼう、大根、にんじんを加えて炒め、しいたけ、しめじを加えさらに炒める。
4. 3の鍋に水を入れて煮立ったらアクを取る。
5. アクが取れたらだしパックを入れて材料を10分ぐらい煮込む。
6. 材料に火がとおったら、だしパックは取り出し、味噌を溶き入れ一煮立ちしたら火を止めてねぎをちらし、器によそる。



※イメージ画像



栄養価 (一人分)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
ごはん(150g)	234	3.8	0.5	55.7	0
鯖のソテー	236	23.1	11.0	13.3	1.5
大根と柿のさっぱりサラダ	69	0.5	3.1	10.9	0.5
根菜ときのこ汁	161	6.1	12.0	10.0	1.2
合計	700	33.5	26.6	89.9	3.2