

サラダ風あじの南蛮漬け

○1人分の野菜量 116g

○1人分:エネルギー225kcal たんぱく質 25.8g 脂質 6.0g 炭水化物 15.6g 食塩相当量 2.2g



季節によって魚を^{あじ}鰯から
鮭などに変えてもおいしい
です。

◆材料 (2人分)

あじ … 2尾	大根 … 80g	つけ汁	長ねぎ … 少々
片栗粉…少々	にんじん … 40g		しょうが … 1片
あげ油	きゅうり…60g(2/3本)		しょうゆ…大さじ1.1/2
	かいわれ大根…20g		酢 … 小さじ1
	青じそ … 2枚		レモン汁… 大さじ1
	長ねぎ … 30g		砂糖 … 大さじ1
			みりん … 小さじ1

◆作り方

- ① 野菜はせん切りに、かいわれ大根は半分に切って混ぜ合わせる。
- ② ボールにつけ汁の材料を合わせる。
つけ汁に入れる長ねぎはみじん切りに、しょうがはせん切りにする。
- ③ あじを3枚におろして中骨を取る。4~5cmのそぎ切りにし、片栗粉をまぶして180℃の油できつね色になるまで揚げる。油を切ったら熱いうちにつけ汁に漬け、味をからませる。
- ④ ③の上に①を盛る。食べる時に軽く混ぜ合わせる。

野菜とミートボールのスープ煮

○1人分の野菜量 145g

○1人分:エネルギー196kcal たんぱく質 13.2g 脂質 9.4g 炭水化物 13.9g 食塩相当量 2.2g



すりおろしたまねぎのミート
ボールは柔らかい仕上がりに
なります。こしょうを除き薄味
にすると離乳食にも使えます。

◆材料 (2人分)

豚赤身ひき肉…120g	固形スープの素 … 1個	
キャベツ … 100g	塩・こしょう … 適量	
たまねぎ … 100g	水 … 400cc	
にんじん … 30g	A {	
セロリ … 20g		玉ねぎのすりおろし…大さじ1
絹さや … 20g		片栗粉 … 小さじ2
	塩・こしょう … 少々	

◆作り方

- ① ひき肉にAを加えて、粘りが出るまでよく混ぜ、6個に丸める。
- ② キャベツ、たまねぎ、にんじんは短冊切り、セロリは斜め切りにする。
- ③ 絹さやはゆでて半分に切る。
- ④ 鍋に水と固形スープの素を入れ、煮立ったら①を入れる。
3分程中火で煮て、あくを取る。
- ⑤ ④に②を入れ、火が通るまで煮る。
- ⑥ 絹さやを加え、塩・こしょうで味を調える。

春野菜を使うとおいしくできます！