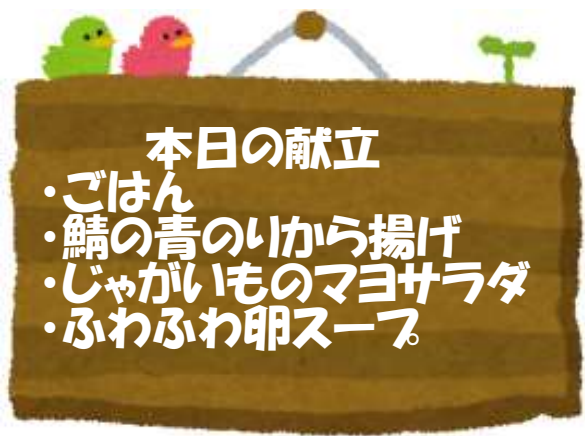




《1人分の栄養量》

エネルギー:804kcal
タンパク質:30.0g
脂質:24.0g
食塩相当量:3.2g

6人分

●主菜:さばの青のいから揚げ●

材料		分量
A	さば	3尾
	酒	小さじ2強
	醤油	小さじ2強
	しょうが汁	小さじ1+小さじ1/2
B	薄力粉	大さじ1強
	片栗粉	大さじ1強
	青のり	大さじ1強
ししとう		12本
揚げ油		適量
すだち		2個

＊作り方＊

- ① さばは3枚おろしにし、中骨を除く。さっと洗いき水をよくふいて2等分に切る。
- ② Aを合わせ、①を漬けて10分程置く。
- ③ ボウルにBを混ぜ合わせる。②の汁気を軽く切り、全面にまんべんなくまぶす。
- ④ フライパンに油を多めに熱し、③を並べて両面こんがり揚げ焼きにする。一緒に切り込みを入れたししとうもさっと火を通す。器に盛り付けすだちを添える。

●副菜:じゃがいものマヨサラダ●

材料		分量
A	じゃがいも	720g
	ブロッコリー	小房12個
	ゆで卵	3個
	マヨネーズ	大さじ6
	おろしにんにく	少々
	塩・黒こしょう	少々

＊作り方＊

- ① じゃがいもは皮つきのまま1個ずつラップで包み、電子レンジに2個並べて600wで4分加熱し、裏返してさらに1分加熱する。熱いうちにじゃがいもの皮をむく。
- ② ブロッコリーはラップで包み、電子レンジ600wで1分加熱し冷水にとり、冷えたらしっかり水気をふく。ゆで卵は4等分に切る。
- ③ ②に①を入れてじゃがいもを崩すように全体を混ぜる。塩で味をととのえ、器に盛り黒こしょうをふる。

●ふわふわ卵スープ●

	材料	分量
	たけのこ(ゆで)	150g
	長ねぎ	2 本
	生姜	3 片(45g)
	ごま油	大さじ 1
A	鶏がらスープ	大さじ 1
	酒	大さじ 3
	しょうゆ	大さじ 1
	水	6 カップ
B	片栗粉	大さじ 1 と 1/2
	水	大さじ 3
	卵	3 個
	塩・白こしょう	各少々

＊作り方＊

- ① たけのこ・長ねぎ・生姜は細切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、①を入れて炒め、Aを加え煮立てる。
- ③ Bでとろみをつけて、溶きほぐした卵を回し入れ、卵が固まったら塩・こしょうで味を整える。