

鯛茶漬け



栄養成分	1人あたり
エネルギー	340kcal
たんぱく質	16.1g
脂質	8.3g
炭水化物	47.0g
食物繊維	3.0g
食塩相当量	1.1g

材料 (2人分)

A	鯛	100g	B	練りごま	6g	みずな	20g
	こいくちしょうゆ	小さじ1/2		麦みそ	6g	ご飯	100g×2
	清酒	小さじ1/2強(3ml)		三温糖	小さじ1強(4g)	ごま	少々
	みりん	小さじ1/3		かつお節のだし汁	160ml		
	ごぼう	60g		こいくちしょうゆ	小さじ1		

- 作り方**
- 鯛はそぎ切りにし、Aで味つけする。
 - ごぼうは食べやすい長さに切り、柔らかくなるまで茹でる。
みずなも食べやすい大きさに切る。
 - 下味をつけた鯛を、焦がさないように焼く。
 - 茹でたごぼうを袋に入れ、たたいてBで和える。
 - 鍋にかつお節のだし汁を入れ、こいくちしょうゆで調味する。
 - どんぶりにご飯をよそい、焼いた鯛、ごぼう、みずな、ごまを盛りつける。食べる直前に⑤をそそぐ。
※好みで、きざみのり、わさび、ゆずの皮などを盛りつける。

コメント

練りごまと麦みそで味付けしたごぼうが、食感、味付けのポイントです。お茶漬けには、ほとんど野菜を入れません、ごぼうが入るので噛む回数も増え、満足感も得られます。鯛は刺身を用いてもおいしいと思います。

作成者 / 山領美雪 様 (鹿児島市)

豆乳うどん



栄養成分	1人あたり
エネルギー	320kcal
たんぱく質	19.4g
脂質	6.4g
炭水化物	43.8g
食物繊維	3.9g
食塩相当量	2.3g

材料 (2人分)

豚もも肉	90g(しゃぶしゃぶ用8枚)
にんじん	30g
根深ねぎ	60g
みずな	40g
乾しいたけ	1枚
ゆでうどん	2玉(150g×2)

スープ

A	豆乳(無調整)	200ml
	麦みそ	14g
	うすくちしょうゆ	小さじ2
	だし汁(濃いめ)	240ml

丼物・麺類

作り方



- ① にんじんはせん切りにし、みずなは5cm位のざく切り、根深ねぎは斜めのざく切りにする。乾しいたけはだし汁で戻し、せん切りにする。
- ② Aを混ぜ合わせスープを作る。
- ③ うどんはさっと熱湯に通し、豚もも肉もさっと茹でる。
- ④ 土鍋にうどんを入れ、具材をバランスよく並べ、スープをまわしかける。火にかけ、ひと煮立ちさせる。

コメント

みそを控え目にする代わりに、豆乳と濃いだし汁でコクと風味をプラスすることで、食塩が多くなりがちなめん料理をおいしくいただけます。

作成者 / 正徳千恵 様 (鹿児島市)