

Menu

- 桜えびごぼうの炊き込みご飯
- なます炒め
- タラフライ
- 白玉だんご



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	水分 (ml)	リン (mg)	カリウム (mg)	食塩 (g)
730	22	288	311	581	2.0

調理時間：50分 材料費：355円

冬が旬であるたらを使用することで値段も安く、栄養価の高いものを食べることができます。

冬は色味のある食材が少なくなりがちですが、タラフライの付け合せの赤ピーマンや黄ピーマンレタスを使用することで彩りをよくしました。また、赤ピーマンや黄ピーマンを揚げることでエネルギーアップと食べやすくしました。炊き込みご飯で主食に塩分を使用したため、主菜のタラフライの下味を減らし、なます炒めに酢を使うことで、全体の食塩を減らしながらもしっかりと味付けで食べられる工夫をしました。

作成者：長谷部 榛香

桜えびごぼうの炊き込みご飯

【材料・分量／1人分】

精白米…80g 酒 ……10g
桜えび…1.5g 濃口しょうゆ…5g
ごぼう…25g だし汁…150g



【作り方】

- 1 ごぼうはさがきにし、水にさらす。
- 2 酒、しょうゆ、さがきしたゴボウ、桜エビ、だし汁を入れて炊飯する。

タラフライ

【材料・分量／1人分】

タラ ……60g 卵 ……8g
食塩 ……0.1g 油 ……12g
こしょう…0.1g レタス ……10g
酒 ……1g 赤ピーマン…10g
パン粉 ……8g 黄ピーマン…10g
薄力粉 ……3g ウスターソース 6g



【作り方】

- 1 タラに塩、こしょう、酒で下味をつける。赤、黄ピーマンは細切りにしておく。
- 2 タラに薄力粉、卵、パン粉の順に衣をつける。180度に熱した油でピーマンを素揚げし、タラを揚げる。
- 3 レタスを敷いた皿に赤、黄ピーマンとタラを盛り付ける。

なます炒め

【材料・分量／1人分】

大根 ……15g 酢 ……4g
人参 ……15g 濃口しょうゆ…3g
れんこん…10g みりん ……2g
油揚げ ……3g 砂糖 ……1.5g
ごま油 ……3g 白ごま ……0.2g



【作り方】

- 1 大根、人参、れんこんは細切りにし、油揚げは油抜きをしておく。
- 2 油をひいたフライパンにれんこん、人参、大根、油揚げを炒める。
- 3 炒まってきたら、しょうゆ、酢、砂糖、みりんを加え、煮詰める。
- 4 器に盛り付けたら白ごまを振りかける。

白玉だんご

【材料・分量／1人分】

白玉粉 …… 20g
砂糖 …… 5g
水 …… 10g
こしあん …… 5g

【作り方】

- 1 白玉粉、砂糖をボールに入れ、水を少しずつ加えて、こねていく。
- 2 まとまってきたら4等分にして丸く丸める。
- 3 沸騰したお湯で白玉が浮いてくるまでゆでる。
- 4 ゆであがったら氷水で冷やす。
- 5 白玉を楊枝に刺し、上にこしあんをのせる。

