



1人当たり
エネルギー：584 kcal
たんぱく質：23.7 g
脂質：18.5 g
塩分：2.6 g

ご飯
七タ汁
あじの南蛮漬け
なすとピーマンの味噌炒め

あじの南蛮漬け

227 kcal 塩分 0.8 g

なすとピーマンの味噌炒め

98 kcal 塩分 0.5 g

〈材料2人分〉

- ・あじ(小) 8尾(1尾約35 g)
- ・たまねぎ 80 g
- ・ピーマン 40 g
- ・ミニトマト 8個
- ・にんじん 10 g
- ・にんにく 2 g
- ・塩こしょう 少々

- ・薄力粉 適量
- ・揚げ油 適量
- 南蛮酢
- ・酢：酒：濃口しょうゆ：砂糖 =5：2：2：1

〈材料2人分〉

- ・なす 120 g
- ・ピーマン 80 g
- ・だし汁 大さじ1
- ・油 大さじ1
- ・みそ 小さじ2
- ・酒 小さじ1強
- ・砂糖 小さじ1

〈作り方〉

- ①なすはへたを切り落とし、まわしながら包丁を斜めに入れて、一口大の乱切りにする。
- ②ピーマンは縦半分になり、へたと種をとり、一口大に切る。
- ③フライパンに油を熱し、なすを入れて1分程炒める。しんなりしたらピーマンを加えてサッと炒め合わせ、だし汁を入れて混ぜる。弱火にしてふたをし、3分程蒸し焼きにする。
- ④混ぜ合わせた調味料を加えて、中火で手早くからめる。

〈作り方〉

- ①あじはえらぶたを開いて、えらをととり、腹わたもとる。きれいに洗って水気をしっかりふき取り、塩こしょうをふる。
- ②たまねぎは縦薄切りにする。にんじんは皮をむき、千切りにする。ピーマンは、縦半分になり、へたと種を取り、千切りにする。
- ③鍋に南蛮酢の材料を合わせ、ひと煮立ちさせてバットにあけておく。
- ④あじに薄く小麦粉をまぶして、160℃の揚げ油に入れ、中火でゆっくり揚げる。
- ⑤からっと揚がったら、熱いうちに南蛮酢につけ、全体からめる。
- ⑥下準備しておいた野菜も加え、時々返しながら10分以上漬ける。

七タ汁

24 kcal 塩分 1.3 g

〈材料2人分〉

- ・そうめん(乾) 10 g
- ・にんじん 10 g
- ・オクラ 10 g
- ・だし汁 300 cc
- ・薄口しょうゆ 小さじ1/3
- ・塩 小さじ1/3

〈作り方〉

- ①だし汁に花形に抜いたにんじんを入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ②にんじんがやわらかくなったら、薄口しょうゆと塩で味を調える。
- ③固めに茹でたそうめんを小口切りにしたオクラを入れる。
- ④ひと煮立ちしたら器に盛る。

なすやピーマン、オクラやミニトマトなど夏野菜をたっぷり使った献立です。あじの南蛮漬けの南蛮酢はレシピの割合を参考に魚の半身が浸る程度に作るとちょうどよいと思います。野菜はあとで加えることでシャキシャキした食感が残ります。

野菜の量(1人当たり)は210 gです。

ご飯

235 kcal 塩分 0 g

〈材料2人分〉

- ・ご飯 280 g