

焼き物【副菜】(野菜)



なすのミートボート

(エネルギー) 161Kcal (塩分) 0.6g

材 料(4人分)

木綿豆腐…1/4丁 合いひき肉…100g 塩…小さじ1/4
 こしょう…適量 玉ねぎ…50g すりごま…小さじ2
 片栗粉…小さじ2 なす…2本 ナチュラルチーズ…60g
 青しそ…30g

作り方

- ①玉ねぎをみじん切りにする。
- ②なすを縦割りにして、中をスプーンで削り取り、中身をみじん切りする。
- ③なすのボートは、ボウルに水を張ってさらし、なす・玉ねぎのみじん切りとひき肉・木綿豆腐・調味料をボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- ④なすの水を拭き取り、片栗粉(分量外)をまぶし肉種を詰める。
- ⑤オーブンを180℃に予熱し、天板にクッキングシートを敷き、ボートを並べてチーズを散らし、12分くらい焼く。
- ⑥青しそを敷き、盛りつける。

カリフラワーのマヨグラタン

(エネルギー) 166Kcal (塩分) 0.7g

材 料(4人分)

カリフラワー…1株 マヨネーズ…60g 粉チーズ…大さじ2
 バター…大さじ1 パセリ(みじん切り)…少々 塩…小さじ1/2
 こしょう…少々

作り方

- ①カリフラワーは、小房に分けて洗い、茹でて水気をきる。
- ②グラタン皿に薄くバターを塗って、①を等分に入れ、塩、こしょう、マヨネーズと粉チーズを混ぜて、4等分したものをかけ、オーブントースターで約3分焼き、パセリをちらす。



はじめに

郷土料理

ご飯物

焼き物



ゴーヤの佃煮

エネルギー 75Kcal

塩分 1.2g

材料(4人分)

ゴーヤ…250g しらす干し…10g

A [三温糖…50g～80g 醤油…大さじ1
薄口醤油…大さじ1 米酢…40cc]

かつお節…5g 白炒りごま…大さじ1と1/2

作り方

- ①ゴーヤをたて半分に切り、種・わたを取り除き厚さ5mmにスライスし湯通しして、硬く絞る。
- ②鍋にAを入れ煮立てゴーヤとしらす干しを入れて煮汁がなくなるまで煮つめる。
- ③火を止め、かつお節を入れ残りの水分を吸わせ、最後にごまを入れる。

煮物

こんぶとさつまいものうま煮

エネルギー 147Kcal 塩分 1.5g

材料(4人分)

切りこんぶ(生)…50g さつまいも…200g
サラダ油…小さじ1 水…1カップ 醤油…大さじ2
みりん…大さじ1

作り方

- ①こんぶは3～4cm長さに切る。さつまいもは皮のまま1cm厚さの半月切りにし、さっと洗ってざるにあげる。
- ②なべに油を熱してこんぶを炒め、なべ底に広げてさつまいもをのせ、水と醤油とみりんを加える。煮立ったら落しぶたをし、いもが柔らかくなるまで中火で10～12分煮る。



炒め物

和え物

サラダ

汁物

漬物

お蒸しパンと
おやつ



白菜と油揚げの煮浸し

エネルギー 46Kcal

塩分 1.3g

材料(4人分)

白菜…400g 油揚げ…1枚

A [だし汁…2カップ 酒…大さじ2 みりん…大さじ1
塩…小さじ1/2 薄口醤油…大さじ1]

柚子…適宜

作り方

- ①白菜は幅1cmに切る。油揚げは湯通しし、長さ2～3cm幅1cmの短冊に切る。
- ②Aに、油揚げを入れて煮立てる。
- ③②に白菜を加えてしんなりするまで煮、火を止める。
- ④柚子の絞り汁を加えて器にもり、ゆず皮をあしらう。
※あつあつはもちろん、さめても美味しい一品です。お酒にも合いますよ。