

鮭とキノコの和風クリーム煮

材 料	4人分	重 量	作 り 方
生鮭	1切れ 70g	4切れ	① 生鮭は、両面にこしょうをふって置いておく。 (骨がある場合はあらかじめ取り除いておく。) ② エリンギは長さを半分にしてから縦4等分(大きいものは6等分)にし、舞茸は食べやすい大きさにほぐす。 しめじは石づきを落として、食べやすい大きさにほぐす。 ③ ほうれん草は3cmくらいの長さに切ってからよく洗う。 茹でて水にとり、粗熱が取れてから水気を絞る。 ④ 熱したフライパンに有塩バターを溶かす。 ①の水分をペーパータオル等でふき取り、皮目から焼いて両面に焼き色をつける。 ⑤ 同じフライパンに②と酒を入れて蓋をし、中火でしんなりするまで蒸し焼きにする。 ⑥ ★に無調整豆乳を少しずつ加え、ダマにならないように混ぜ合わせる。 ⑦ ⑤に⑥を入れ、中火で5分ほど加熱する。 ※豆乳を煮立てないように、火加減に注意！ ⑧ ③を加えてさっと混ぜ合わせる。
こしょう		適量	
有塩バター		10 g	
エリンギ		100 g	
舞茸		100 g	
しめじ		100 g	
酒	小さじ2強	12 g	
ほうれん草		100 g	
★小麦粉	大さじ2強	20 g	⑥ ★に無調整豆乳を少しずつ加え、ダマにならないように混ぜ合わせる。
★味噌	大さじ2強	40 g	
★すりごま(白)	小さじ2	6 g	
無調整豆乳		400 g	⑦ ⑤に⑥を入れ、中火で5分ほど加熱する。 ※豆乳を煮立てないように、火加減に注意！



さつまいものピリ辛炒め

材 料	4人分	重 量	作 り 方
さつまいも		200 g	① さつまいもは皮付きのままきれいに洗い、1cm角のスティック状(長さ3~4cm)に切って、水につけておく。 人参はさつまいもより細めのスティック状に切る。 ② フライパンにごま油を入れ、①を加えてよく混ぜる。 全体に油がまわったら、中火で火が通るまで加熱する。 ③ 一度火を止めてから、よく混ぜ合わせた◎と七味唐辛子を適量加えてさっと炒める。
人参		60 g	
ごま油	小さじ1	4 g	
◎にんにく(チューブ)		4 g	
◎オイスターソース		8 g	
◎しょうゆ	小さじ1	6 g	
七味唐辛子		適量	

セロリの梅おかか和え

材 料	4人分	重 量	作 り 方
セロリ		160 g	① もやしは水から茹でて、沸騰したらザルにあげる。 ② セロリの茎は薄切りにし、葉は刻んで、さっと湯通ししてから水気をしぼる。 ③ 梅干しの種を取り除き、包丁で叩いたものをめんつゆとよく混ぜ合わせる。 ④ ①②③とかつお節を和える。
もやし		120 g	
めんつゆ	大さじ1	16 g	
梅干し	14g (果肉11g)		
かつお節		8 g	

※ レシピの使用量は廃棄分を含んでいます。1人分の栄養価に記されている野菜類の量は廃棄分を差し引いています。

ごはん 1人 130g

	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	野菜・海藻・きのこ量 (g)
ごはん	218	3.3	0.4	0.0	0
鮭とキノコの和風クリーム煮	227	24.2	9.0	1.4	92
さつまいものピリ辛炒め	90	1.1	1.1	0.5	15
セロリの梅おかか和え	20	2.5	0.1	1.0	55
合計	555	31.1	10.6	2.9	162

