

# 銀だらの煮つけ ・ なすとピーマンのなべしぎ ・ ささみとわかめの和え物



## 銀だらの煮つけ なすとピーマンのなべしぎ ささみとわかめの和え物

	主菜	副菜①	副菜②	計
エネルギー(kcal)	180	109	63	654
水分(g)	67	61	34	270
たんぱく質(g)	9.7	1.3	4.5	20
リン(mg)	133	27	44	265
カリウム(mg)	278	156	107	593
塩分(g)	0.7	0.3	0.4	1.4

※ 合計にはごはん180gの栄養価が含まれています。  
ごはん180gの栄養価

(エネルギー 302kcal 水分 108g たんぱく質4.5g リン 61mg カリウム 52mg 塩分 0g)

### 銀だらの煮つけ

食材	g	
銀だら	70 g	切り身
酒	3 g	
本みりん	1 g	
さとう	3 g	
減塩しょうゆ	6 g	
液だし	0.5 g	
しょうが	3 g	スライス
にんじん	10 g	乱切り

調味料

- ① にんじんは皮をむいて小さめの乱切りに切る。しょうがは適当な大きさに切っておく。
- ② 調味料を混ぜ合わせておき、鍋に入れてひと煮立ちさせる。
- ③ 煮立たせた調味料にしょうが、にんじんと魚をいれて汁がなくなるまで煮込む。このとき、焦げやすいので注意すること。(落とし蓋やはけで調味液を塗ることで味が全体にいきわたります)

### なすとピーマンのなべしぎ

食品名	g	
なす	40 g	乱切り
ピーマン	20 g	乱切り
サラダ油	7.5 g	揚げ油
酒	2 g	
本みりん	2 g	
減塩みそ	6 g	
さとう	2 g	

調味料

- ① なすとピーマンは乱切りに切る。
- ② みりんと酒を合わせたものを火にかけアルコールを飛ばしたものに減塩味噌と砂糖を加えよく混ぜておく。
- ③ なすとピーマンは180度の油で素揚げし、②の調味液に和える。(温かいうちに和えた方が味がなじみやすい)

### ささみとわかめの和え物

食品名	g	
ささみ	15 g	乱切り
きゅうり	15 g	千切り
乾燥わかめ	1 g	
長ねぎ	5 g	半斜めスライス
ごま油	3 g	
こいくちしょうゆ	3 g	
酢	2 g	
さとう	2 g	
ラー油	0.2 g	
一味唐辛子	0.01 g	

調味料

- ① ささみはすじをととり下茹でし、細かく裂いておく。きゅうりは千切りにし、長ねぎは味がなじみやすいよう切る。
- ② ①とわかめを流水にかける(または水にさらす)その後水気をよく切っておく。
- ③ 和わせた調味料と②を和え、味がなじむまでおいておく。

### \*ポイント\*

#### ①銀だらの煮つけ

調味液を計量し、汁がなくなるまで煮込むことで魚にしっかり味が付き満足感が得られやすいレシピになっています。(写真はイメージです。上記に示した通りの調理方法で煮汁がなくなるまで必ず煮込んでください)

#### ②なすとピーマンのなべしぎ

和食は比較的エネルギー量(カロリー)が低くなりがちです。1品揚げ物にすることでカロリーアップになります。とくに吸油率が高い食材がおすすです。

#### ③ささみとわかめの和え物

①と②がこってりした甘み強い味付けになっているため、もう1品はあっさりした献立で構成されています。こちらのレシピは減塩しょうゆを使用しないで作ることができます。一味とラー油でアクセントをつけることで減塩効果が得られます。入れすぎには注意してください。