

メルルーサのマリネ ジャがいもの煮物 インゲンの胡麻味噌和え



メルルーサのマリネ じゃがいもの煮物 インゲンの胡麻味噌和え

	主菜	副菜①	副菜②	計
エネルギー(kcal)	213	98	42	655
水分(g)	130	62	40	340
たんぱく質(g)	13.3	2.2	1.4	21.4
リン(mg)	143	34	33	271
カリウム(mg)	376	173	131	732
塩分(g)	0.8	0.5	0.3	1.6

※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)

メルルーサのマリネ

食材	g	
メルルーサ	70	切り身
小麦粉	50	
サラダ油	20	
たまねぎ	20	千切り
にんじん	2.5	千切り
ピーマン	2.5	千切り
えのき	10	
サラダ油	3	
食塩	2.5	
穀物酢	2	
からし	3	
白こしょう	4	

調味料

- ① たまねぎ・にんじん・ピーマン・えのきを切って茹でる。
- ② ①と調味料を混ぜ合わせて味がなじむまで漬けこんでおく。
- ③ メルルーサにふり酒をして、ペーパーで水気を取った後に片栗粉をつけて180度の油で火が通るまで揚げる。
- ④ ③に②をかけて盛り付ける。

じゃがいもの煮物

食品名	g	
メークイン	30	一口大
たまねぎ	20	スライス
にんじん	10	乱切り
豚肩ロース挽肉	5	
サラダ油	3	
合成清酒	3	
本みりん	2	
さとう	3	
減塩しょうゆ	5	
液だし	1	

調味料

- ① メークイン・たまねぎ・にんじんは下茹でしておく。豚挽肉は下茹でし、流水にさらしておく。
- ② 合わせた調味料で①を煮汁がなくなるまで煮る。

インゲンの胡麻味噌和え

食品名	g	
いんげん	40	
すりごま(黒)	2	
さとう	2	
本みりん	2	
減塩みそ	3	
だしわりしょうゆ	1	

調味料

- ① いんげんは茹でて、水にさらして冷ましておく。
- ② ①の水気をよく絞り、食べやすい大きさに切り、調味料と和えて味がなじむまで置いておく。

ポイント

メルルーサのマリネ

調味料にからしを入れ、味に少し辛みを加えることで少ない塩分でもおいしく食べられます。
野菜は細かく切った状態で茹でるとカリウムを除去しやすくなるので、なるべく薄くスライスしましょう。
そうすることで味も馴染みやすくなります。

じゃがいもの煮物

調味液が少ない為、弱火で落とし蓋をして焦がさないように気を付けましょう。