

## 魚のさっぱりレモンづけ コーンスープ パプリカとひじきの煮物 いちごのゼリー



### 魚のさっぱりレモンづけ

材料 4人分

生鮭	70g を4切れ	①★をあわせて、つけ汁を作っておく。 鮭に塩、こしょうして、薄力粉をまぶす。 フライパンにサラダ油を熱し(少し多め)、鮭を焼く。 蓋をして両面こんがり焼く。
塩・こしょう	少々	
薄力粉	適量	②焼けた鮭を熱いうちに、★につけ込む。 くし形のトマトとレタスを添える。
サラダ油	適量	
トマト	1個	
レタス	適量	
★ レモン汁	大さじ1	
砂糖	大さじ2	
濃口しょうゆ	大さじ1	
水	小さじ1	

Point!  
レモンの代わりにゆずの絞り汁でもおいしいです♪

### コーンスープ

材料 4人分

薄力粉	大さじ2	①薄力粉はふるっておく。
バター	16g	
★ 牛乳	400cc	②鍋に★の材料を入れて、ひととおり混ぜて、中火にかける。木じゃくしで混ぜ続け、とろみがついたら弱火にして、2分間煮詰める。
水	200cc	
コンソメの素	4g	③コーンクリーム缶とこしょうを②に加えて、少し煮詰めて、味をみて塩を加える。 みじん切りにしたパセリをふる。
クリームコーン缶	小1缶 (190g)	
こしょう	少々	
塩	少々	
パセリ	少々	

### 1人分栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
魚のさっぱりレモンづけ	234	17.1	13.0	14	0.9
コーンスープ	151	4.3	6.8	104	1.1
パプリカとひじきの煮物	115	7.2	5.1	59	0.7
いちごのゼリー	54	0.2	0	9	0
合計	554	28.8	24.9	186	2.7

※ごはんは150gで250kcalです。

### パプリカとひじきの煮物

材料 4人分

ピーマン (パプリカ)	160g	①パプリカは細切り、玉ねぎは薄切りにする。芽ひじきはさっと洗い、たっぷりの水に15分ほど浸してもどし、水けをきる。
玉ねぎ	80g	
鶏ひき肉	80g	②鍋に油を中火で熱し、鶏ひき肉、おろししょうがを入れてふたをし、蒸しながらいためる。肉の色がほぼ全体的に変ったら、玉ねぎ、パプリカを順に入れてさっといため、油がなじんだらふたをして、1分ほど蒸しながらいため、ひじき、大豆、★を加えて全体を混ぜ、ふたをして弱火で5分ほど蒸し煮にする。
おろししょうが	10g	
ゆで大豆	80g	③ふたをとり、中火にして全体を混ぜ汁気があれば煮つめる。かつお節をかけて混ぜる。
芽ひじき	10g	
かつお節 (小袋)	1袋 (3g)	
サラダ油	小さじ2	
★ さとう	小さじ2	
しょうゆ	大さじ1	
みりん	大さじ1	

### いちごのゼリー

材料 6~8人分

いちご	1/2 パック	①いちごはヘタを取り、分量の水を加えて、ミキサーにかける。
水	100cc	
粉寒天	4g (1袋)	②鍋に、水と粉寒天を入れて、かき混ぜながら煮る。沸騰してから、さらに2分ほど煮る。砂糖を加えて煮溶かす。
水	300cc	
砂糖	70g	③ミキサーにかけたいちご果汁を②に少しずつ加えて混ぜる。 型に流して、冷蔵庫で冷ます。