

## しいらのかわりピカタ おくらとツナのおろし和え パプリカとひじきの煮物 コーヒーわらびもち



### しいらのかわりピカタ

材料 4人分

しいら	60gを4切れ	<ol style="list-style-type: none"> <li>しいらに、酒、塩・こしょう、にんにくをまぶして下味をつけておく。</li> <li>★印をまぜあわせておく。</li> <li>薄力粉と片栗粉を混ぜて、しいらにまぶす。フライパンに油をひき、粉をまぶしたしいらに★印をくぐらせ焼く。フタをして弱火でじっくり焼きます。</li> <li>くし形に切ったトマトを添える。</li> </ol>
酒	小さじ2	
塩・こしょう	少々	
にんにく(すりおろし)	1片分	
薄力粉	大さじ1	<p>Point!</p> <p>魚をとり肉や豚肉にしてもおいしくできます!</p>
片栗粉	大さじ1	
溶き卵	1個	
青のり	小さじ2	
★ にんにく(すりおろし)	1片分	
ねりからし	小さじ1強	
*からしはお好みの量で!		
トマト	1個	

### おくらとツナのおろし和え

材料 4人分

おくら	150g	<ol style="list-style-type: none"> <li>おくらはさっとゆでて、1cm幅に切る。ツナ缶は油をきっておく。だいこんはおろして水気きっておく。</li> <li>ボールにおくら、大根おろし、ツナ缶を入れ、調味料で和える。</li> </ol>
だいこん	150g	
ツナ缶	1缶(70g)	
ポン酢	大さじ2	

### 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
しいらのかわりピカタ	130	14.8	4.9	21	0.6
おくらとツナのおろし和え	66	4.2	4.0	45	0.7
パプリカとひじきの煮物	115	7.2	5.1	59	0.7
コーヒーわらびもち	76	0.4	1.2	4	0
合計	387	26.6	15.2	129	2.0

※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	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。肉の色がほぼ全体的に変わったら、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。</li> <li>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。</li> </ol>
玉ねぎ	80g	
鶏ひき肉	80g	
おろししょうが	10g	
ゆで大豆	80g	<p>Point!</p> <p>★ しょうゆ</p>
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	

### コーヒーわらびもち

材料 6人分

インスタントコーヒー	大さじ1と1/2～大さじ2	<ol style="list-style-type: none"> <li>インスタントコーヒーにお湯を入れて溶かす。</li> <li>ボウルにわらび餅粉と砂糖、水を入れてよく混ぜる。濾す。</li> <li>②を鍋に移して、①のコーヒーを加えて混ぜながら火にかける。(もったりなるまで)</li> <li>寒天流しに入れて、冷蔵庫で冷ます。一口大の大きさに切って、器に盛り、フレッシュをかける。</li> </ol>
湯	大さじ2	
水	400cc	
さとう	50g	
わらび餅粉	50g	
コーヒーフレッシュ	6個	

キャラメルソースやアイスクリームを添えてもおいしい!