

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"> 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。 ★印をまぜあわせておく。 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。 くし形に切ったトマトを添える。 |
| 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"> 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。 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。 |
| 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"> 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。 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。 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。 |
| 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"> インスタントコーヒーにお湯を入れて溶かす。 ボウルにわらび餅粉と砂糖、水を入れてよく混ぜる。濾す。 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) 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。 |
| 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!