



## アジの和風マリネ 豆腐とレタスのカレースープ なすともやしのサラダ 抹茶ミルク寒天

### アジの和風マリネ

材料 4人分

アジ	60gを4切れ	① 玉ねぎは薄切りに、にんじんは拍子切りにし、それぞれさっとゆでて湯をきる。
酒	大さじ1	
小麦粉	大さじ1	
サラダ油	小さじ2	② アジは酒をふり、汁けをふいて小麦粉を薄くまぶしつけ、油を熱したフライパンで両面を焼く。
玉ねぎ	160g	
にんじん	50g	③ ★は混ぜ合わせ加熱し、①と②、ゆでてさやからだした枝豆を加えてからめる。
枝豆	80g	
酢	大さじ2	
酒	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
★みりん	大さじ1	
白みそ	小さじ2	
さとう	小さじ1	



### 豆腐とレタスのカレースープ

材料 4人分

絹ごし豆腐	150g	① 豆腐は1cmのさいの目に切る。レタスは食べやすい大きさにちぎり、ベーコンは細く切る。
レタス	150g	
ベーコン	30g	② なべを熱して中火でベーコンをいため、脂が出てきたらレタスを加え、カレー粉をふりいれていためる。
カレー粉	小さじ1/3	
水	400cc	③ レタスがしんなりとなったら水とコンソメを加え、煮たら豆腐を加える。
顆粒コンソメ	小さじ1	

### 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
アジの和風マリネ	222	21.9	6.3	52	1.5
豆腐とレタスのカレースープ	58	3.1	4.1	24	0.5
なすともやしのサラダ	28	1.8	0.2	19	0.1
抹茶ミルク寒天	92	3.6	3.6	100	0
合計	400	30.4	14.2	195	2.1

※ごはんは150gで250kcalです。

### なすともやしのサラダ

材料 4人分

なす	2本	① もやしは洗って、ゆでる。
もやし	200g	
コーン缶	40g	
新しょうが	20g	② なすは半分に切り、5mmくらいの厚さに切り、ゆでる。
大葉	4枚	
みりん	大さじ1	③ 野菜の水けをしぼり、みじん切りにしたしょうが、調味料を加えて混ぜる。大葉の千切りを添える。
しょうゆ	大さじ1	
酢	大さじ1	

### 抹茶ミルク寒天

材料 6人分

牛乳	500cc	① ボールに抹茶、さとうを入れ、スプーンでよく混ぜる。
さとう	40g	
抹茶	大さじ1	② 鍋に粉寒天、牛乳200ccを入れ、よく混ぜる。①を加えて混ぜながら、火にかけ、煮立ってから2~3分中火で混ぜ続ける。残った300ccの牛乳を混ぜる。
粉寒天	4g	
お好みできな粉、小豆		③ ②を水でぬらした容器などに入れ、30分ほどおいておく。固まったら冷蔵庫で冷やす。
		④ お好みできな粉や小豆をかけていただく。