

# お料理レシピ

## \* 十六穀米ご飯

## \* 生鮭のカレーあんかけ

(材料) (4人分)

鮭	4切れ
赤ピーマン	1/4個
玉葱	50g
しめじ	1パック
ピーマン	40g
塩・こしょう	少々
小麦粉	大さじ2
油	大さじ1
水	400cc
塩・こしょう	少々
コンソメ	1個
カレー粉	小さじ1/2
醤油	少々
片栗粉	小さじ2
水	小さじ2

(作り方)

鮭に塩、こしょうをする。  
玉葱、ピーマンは3cm長さの線切りにする。しめじは石づきをとり、適当な大きさにする。  
鍋に玉葱、分量の水、コンソメを加え煮る。しめじ、ピーマンを加え2~3分煮る。カレー粉を加え塩、こしょうで味を整える。最後に醤油を香り程度に加える。  
水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。  
鮭に小麦粉をつけて、油をひいたフライパンで焼く。  
器に鮭を盛り、あんかけをかけていただく。

\*エネルギー 208 kcal \*たんぱく質 15、2g  
\*脂肪 12、3g \*塩分 0、7g

## \* 昆布茶の即席漬け

(材料) (4人分)

キャベツ	120g
人参	40g
きゅうり	40g
セロリ	1/5本
塩	少々
昆布茶	小さじ2
酢	小さじ2
柚子皮と絞り汁	少々

(作り方)

キャベツは1cm幅に、人参は細い短冊切りにする。きゅうりは縦半分にして、斜め薄切りにする。セロリも薄切りにする。  
柚子を絞って、皮は線切にする。  
キャベツ、人参をさっと茹がく。  
野菜をポリ袋に入れ、調味料を加える。  
袋の口を持って軽くふり、全体が混ざったら、空気を抜くようにして袋の口をしぼり、常温で30分以上おく。

\*エネルギー 13 kcal \*たんぱく質 0、7g  
\*脂肪 0、1g \*塩分 0、4g





## \* しらたきの炒り煮

(材料)	(4人分)
しらたき	350g
絹さや	2枚
ゴマ油	大さじ1
砂糖	大さじ1
醤油	大さじ2
かつお節	9g
卵	1個

## (作り方)

しらたきは茹でて水気を切り、5cmくらいに切る。  
 絹さやは筋をとり、茹でて、斜め線切りにする。  
 鍋にゴマ油を入れ、を炒め砂糖、醤油で味をつける。  
 かつお節を入れ全体に混ぜ、卵を割り入れよく混ぜて、仕上げる。  
 器に盛り付けて、絹さやを上飾る。

*エネルギー	53 kcal	*たんぱく質	6.3g
*脂肪	4g	*塩分	0.4g

## \* 白雪汁

(材料)	(4人分)
大根	160g
油揚げ	20g
わかめ	40g
青葱	40g
出し汁	2カップ
味噌	大さじ2・1/2
牛乳	100cc

## (作り方)

油揚げは食べやすい大きさに切る。青葱は小口切りにする。  
 わかめは食べやすい長さに切る。  
 大根はすりおろす。  
 出し汁を煮立て、すりおろした大根、油揚げ、わかめを入れて、火を通す。  
 味噌を溶き入れ、火を止める寸前に牛乳を入れる。  
 器に注いで、青葱を浮かす。



*エネルギー	68 kcal	*たんぱく質	4.7g
*脂肪	0.2g	*塩分	1.0g

## \* みかん 1個

