

<主菜が魚のレシピ（2）>



栄養成分 1人分あたり	
エネルギー	604kcal
たんぱく質	22.6g
脂 質	18.3g
炭水化物	80.3g
食塩相当量	2.5g

## 食べるエクササイズ お魚甘辛炒め定食

### ◆ 主食 ご飯

材料 (2人分)	
・精白米 (1合)	140 g
・水	160cc

<作り方>

- ①精白米を研ぐ。
- ②①を炊飯器に入れ、1合分の目盛りまで水を入れる。
- ③30分～1時間つけ置きし、炊飯する。

#### ◆ 調理のワンポイント

少量炊飯の場合は蒸発分の水多めにしましょう。

#### ◆ このレシピのいいところ

好みの硬さで炊飯しましょう。

### ◆ 主菜 ないらげと野菜の甘辛炒め

★ 1	材料 (2人分)	
	・ないらげ (2切れ)	140 g
	・にんにく (1かけ)	2 g
	・三温糖 (小さじ1)	2.5 g
	・濃口しょうゆ (小さじ1)	4 cc
	・かたくり粉	10 g
	・油	14 cc
	・ヤーコン (1/5個)	60 g
	・にんじん (2cm)	20 g
	・きくらげ (乾燥) (2カケ)	2 g
★ 2	・さやいんげん (2本)	10 g
	・中華だし (一つまみ)	0.6 g
	・三温糖 (小さじ1弱)	3.6 g
	・濃口しょうゆ (小さじ1)	4 cc
	・みりん (小さじ1/3)	2 cc
	・料理酒 (小さじ1弱)	4 cc
	・豆板醤 (少々)	1 g
	・油 (炒め用) (小さじ1強)	6 g

<作り方>

- ①ないらげは3cm角切りにする。  
★1のにんにくをおろし漬け込む。
- ②ヤーコンは乱切にし、さっと酢水にさらす。にんじんは乱切り、さやいんげんは3cm長さに切る。きくらげはぬるま湯で戻し3cm角に切る。
- ③①のないらげにかたくり粉をまぶし、油を温め(170℃)揚げる。
- ④フライパンに油をしき、ヤーコン、にんじん、きくらげを炒め、さやいんげん、★2の調味液を入れ③のないらげを入れ、合わせる。

#### ◆ 調理のワンポイント

ないらげは火を通すとパサつきがでますが、調味液に漬け込み、片栗粉をまぶすことでパサつきなく食べることができます。

#### ◆ このレシピのいいところ

ゴロゴロ食材で、カリカリ・コリコリ、色々食感で飽きずに噛む回数がアップできます。

ヤーコンはれんこん、たけのこ、きゅうり等の噛みごたえのある食材を代用できます。

## ◆ 副菜 茎わかめと大豆のおろし煮

材料（2人分）

・茎わかめ	20 g
・えのきたけ（1/5本）	20 g
・生しいたけ（小1ケ）	20 g
・ゆで大豆（大きじ3）	40 g
・大根（3cm位）	60 g
・だし汁（かつお）	40 cc
・三温糖（小さじ1強）	5 g
・みりん（小さじ1/3）	2 g
・料理酒（小さじ1/3）	2 g
・うす口しょうゆ （小さじ1/2）	3 g

<作り方>

- ①茎わかめ、きのこ類は3cm長さに切る。大根はおろす。
- ②かつおだし、調味液で茎わかめ、大豆、きのこ類の順に煮、味がしみたら、大根おろしを入れ、煮る。

### ◆ 調理のワンポイント

茎わかめは塩漬けの場合はしっかり塩抜きします。

### ◆ このレシピのいいところ

さっと煮ると茎わかめのコリコリ食感と歯ごたえが残せ、大根おろしでまとまりがでます。

## ◆ 副菜 ビーフンとキャベツの和サラダ

材料（2人分）

・ビーフン	27 g
・キャベツ（1枚）	40 g
・ツナ（1/2缶）	20 g
・赤大根（1/25本）	20 g
・マヨネーズ （大きじ2/3）	10 g
・白味噌（小さじ1）	6 g
・三温糖（小さじ2/3）	2 g
・濃口しょうゆ （小さじ2/3）	2 g
・すりごま（少々）	1 g

<作り方>

- ①ビーフンの場合は歯応えを残して茹でる。
- ②キャベツは3cm短冊切りにしきつと茹でる（生食の場合は塩もみ）
- ③赤大根はいちょう切りにする。
- ④★を混ぜ、食材を和える。

### ◆ 調理のワンポイント

ビーフンの場合は固ゆでで、食感が残せます。

キャベツはさつと茹でるか、生食で噛みごたえがアップします。

### ◆ このレシピのいいところ

赤大根はにんじん、ラディッシュなど季節の野菜に代えても彩りが良いです。