

500kcalレシピ No.11

夏にむけてさっぱりとした食材を取り入れています。冬瓜もじっくり煮込みます。作り方は裏面をご覧ください。

【さわらの梅肉焼き】

我が家では、食卓によく登場します。



～本日の3つのポイント～

写真撮影: プラザ栄養科 清水

①酸味のある食材を活用する。

ただの照焼きにするよりも、梅干をたたいて上ののせて焼くだけで、一味違った料理になります。箸が進みます。

②特大のサイズを意識します。

冬瓜は、塩をベースに煮ていきます。味がしみこんだら、しその葉とおろし生姜は、風味と食感を引き出します。

③夏野菜はゴロゴロ感を出して。

マリネ風にして仕上げます。なすも入れていますが、生のままでも、他の野菜と一緒にすれば美味しく仕上がります。

今回のレシピは、ご飯150gを含めたエネルギーとなります。おかず(上記写真) فقطだと、約280kcal程度になります。

500kcal レシピ No.11

| 献立名 | 食材 | 重量(g) | エネルギー | 糖質 | たんぱく質 | 脂質 | 食物繊維 | 塩分 |
|-------------|----------------------------|-------|-------|------|-------|------|------|-----|
| ご飯 | ご飯 | 150 | 252 | 52.7 | 5.3 | 0.5 | 0.5 | 0 |
| | *ご飯のg数は、指示エネルギー量によって異なります。 | | | | | | | |
| さわらの梅肉焼き | さわら | 60 | 106.2 | 0.1 | 12.1 | 5.8 | 0.0 | 0.1 |
| | 酒 | 2 | 2.2 | 0.1 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| | しょうゆ | 1 | 0.7 | 0.1 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.1 |
| | 白いりごま | 1 | 6.0 | 0.2 | 0.2 | 0.5 | 0.1 | 0.0 |
| | 梅干し | 10 | 9.6 | 1.9 | 0.2 | 0.1 | 0.3 | 0.8 |
| | サラダ油 | 1 | 9.2 | 0.0 | 0.0 | 1.0 | 0.0 | 0.0 |
| | おくら | 20 | 6.0 | 0.3 | 0.4 | 0.0 | 1.0 | 0.0 |
| | 大根 | 60 | 10.8 | 1.7 | 0.2 | 0.1 | 0.8 | 0.0 |
| | めんつゆ | 2 | 0.9 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 0.1 |
| とうがんの含め煮 | とうがん | 80 | 12.8 | 2.0 | 0.4 | 0.1 | 1.0 | 0.0 |
| | 塩 | 0.3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.3 |
| | しょうゆ | 1 | 0.7 | 0.1 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.1 |
| | みりん | 2 | 4.8 | 0.9 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| | だし汁 | 150 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| | 青しそ | 1 | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0.0 |
| | しょうが | 10 | 3.0 | 0.5 | 0.1 | 0.0 | 0.2 | 0.0 |
| 夏野菜のごま酢あん | トマト | 30 | 5.7 | 1.1 | 0.2 | 0.0 | 0.3 | 0.0 |
| | きゅうり | 20 | 2.8 | 0.4 | 0.2 | 0.0 | 0.2 | 0.0 |
| | なす | 30 | 6.6 | 1.3 | 0.3 | 0.0 | 0.2 | 0.0 |
| | 黄パプリカ | 15 | 4.1 | 0.8 | 0.1 | 0.0 | 0.2 | 0.0 |
| | みょうが | 5 | 0.6 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0.0 |
| | 塩 | 0.3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.3 |
| | こしょう | 少々 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| | 酢 | 5 | 1.3 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| | ごま油 | 3 | 27.6 | 0.0 | 0.0 | 3.0 | 0.0 | 0.0 |
| 果物 | キウイ | 75 | 39.8 | 10.1 | 0.8 | 0.1 | 1.9 | 0.0 |
| 合計(ご飯150g含) | | | 513.6 | 74.3 | 20.9 | 11.3 | 6.9 | 1.7 |
| ご飯抜き | | | 261.6 | 21.6 | 15.6 | 10.8 | 6.4 | 1.7 |

500kcal レシピ No.11

ご飯

①炊き上がったご飯を、規定量測る。

さわらの梅肉焼き

- ①さわらは水気をふき取る。
- ②酒、しょうゆ、白いりごまをあわせておく。
- ③②にさわらを漬け込む。
- ④梅干は種をとり、かるくたたいておく。
- ⑤フライパンにサラダ油を敷き、さわらを焼く。
- ⑥片面が焼き終わったら、裏返す。
- ⑦裏面に④の梅干をのせて、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑧おくらは茹でて5mm程度に切り、大根はおろす。
- ⑨おくらと大根おろしを和えて、めんつゆで調味する。
- ⑩お皿にさわらを載せ、付けあわせにおくらを添える。

とうがんの含め煮

- ①とうがんは皮を剥き、大きめに切る。
- ②鍋に水を入れ、とうがんを入れ調味料を加える。
- ③とうがんに味がしみこんだら、一旦火からおろす。
- ④青しそは千切りにし、しょうがはおろす。
- ⑤器にとうがんを盛り、青しそ、おろししょうがを加える。

夏野菜のごま酢あえ

- ①トマト、きゅうりは乱切りにする。
- ②ナスは、輪切りにする。
- ③パプリカは、一口大にカットする。
- ④みょうがは千切りにする。
- ⑤酢に塩、こしょうを加え、よく混ぜ合わせる。
- ⑥⑤の調味料を野菜全体にかけ、なじませる。
- ⑦最後にごま油を全体かかるようにかける。

季節の果物

- ①よく洗ってから、皮をむいて食べます。