

500kcalレシピ No.6

大根が主役になっています。大きく輪切りにしてじっくり煮込みます。作り方は裏面をご覧ください。

【たらのピカタ】

我が家では、食卓によく登場します。



～今日の3つのポイント～

写真撮影:プラザ栄養科 清水

①白身魚を使います。

白身魚を使うことで、青魚（さんま、さば、ぶり）などに比べて大きいサイズを食べることができます。

②大根はできるだけ大きく

大根を輪切りにして、下湯でします。

大きく切ることで、食べ応えのある料理になります。

③サイコロ状に野菜をカット。

あんかけに使用する野菜類を1cm角にカットすることで、箸でつまみながら食べることにつながり、早食い防止に！！

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)だけだと、約280kcal程度になります。

500kcal レシピ No.6

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。							
たらのピカタ 付け合せ	たら	100	79.0	0.1	18.1	0.2	0.0	0.3
	塩	0.3	-	-	-	-	-	0.3
	こしょう	0.01	-	-	-	-	-	-
	卵	15	22.7	0.1	1.8	1.5	0.0	0.1
	粉チーズ	5	23.8	0.1	2.2	1.5	0.0	0.2
	オリーブ油	3	27.6	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0
	パセリ	1	0.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0
	ミニトマト	30	8.7	1.8	0.3	0.0	0.4	0.0
	レタス	10	1.2	0.2	0.1	0.0	0.1	0.0
洋風ふろふき大根	大根	100	18.0	2.8	0.4	0.1	1.3	0.0
	コンソメ	0.5	1.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2
	たまねぎ	15	5.6	1.1	0.2	0.0	0.2	0.0
	エリンギ	10	2.4	0.3	0.4	0.1	0.4	0.0
	ベーコン	5	20.3	0.0	0.6	2.0	0.0	0.1
	しょうゆ	1	0.7	0.1	0.1	0	0	0.1
	片栗粉	1	3.3	0.8	0.0	0.0	0.0	0
ちんげん菜の和え物	ちんげん菜	70	6.3	0.6	0.4	0.1	0.8	0.1
	人参	10	3.7	0.7	0.1	0.0	0.3	0.0
	砂糖	2	7.7	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	酢	3	0.8	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
	しょうゆ	1	0.7	0.1	0.1	0	0	0.1
	ごま油	1	9.2	0.0	0.0	1.0	0.0	0
みかん	みかん	100	46.0	11.0	0.7	0.1	1.0	0.0
合計(ご飯150g含)			541.3	74.6	30.8	10.1	5.1	1.4
ご飯抜き			289.3	21.9	25.5	9.6	4.6	1.4

500kcal レシピ No.6

ご飯

- ①炊き上がったご飯を、規定量測る。

たらのピカタ

- ①たらは水気をキッチンペーパーでふき取ります。
- ②たらに塩、こしょうをふる。
- ③卵を割り、その中に粉チーズを加え、よく混ぜる。
- ④フライパンにオリーブ油をしく。
- ⑤③の卵液にたらをくぐらせる。
- ⑥卵液のついたたらをフライパンに入れ、焼く。
- ⑦焼きあがったたらにパセリをふりかけ、完成です。
- ⑧ミニトマトは焼きます。レタスは手でちぎって、添えます。

洋風ふろふき大根

- ①大根は、厚めに切り、面取りをします。
- ②鍋に水をはり、大根を茹でます。コンソメも加えます。
- ③大根が柔らかくなったら、一度取り出します。
- ④たまねぎ、エリンギ、ベーコンはサイコロ状にカットします。
- ⑤カットした野菜類を鍋に入れ、再度煮ます。
- ⑥火が通ったら、しょうゆを加え味を調えます。
- ⑦最後に水溶き片栗粉を加え、あんをつくります。
- ⑧器に③の大根をもりつけ、⑦のあんを上からかけて完成です。

ちんげん菜の和え物

- ①ちんげん菜は、1cmくらいの千切りにします。
- ②人参も千切りにします。
- ③調味料をあえます。（砂糖、酢、しょうゆ）
- ④①と②をボイルして、柔らかくします。
＊自宅では電子レンジでチンしても大丈夫です。
- ⑤水気を絞った野菜に、調味料を加え、最後にごま油で合えます。

季節の果物

- ①よく洗ってから食べます。