500kcalレシピ No.9

３枚に卸したアジをカラッと揚げています。春の野菜を取り入れています。作り方は裏面をご覧下さい

我が家では、食卓によく登場します。

【あじの南蛮漬け】

写真撮影：プラザ栄養科　清水

～本日の３つのポイント～

①旨みを逃がさない。
　片栗粉でまとめることで、ふんわりと仕上がります。旨みを閉じ込めることもできますので、箸が進みます。

②香味野菜を活用し、旬の野菜を食べましょう。
　たけのこを軽く焼きます。バジルとオリーブオイルを使うことで、ふきの苦味も抑えられます。口直しに良い一品です。

③かさが増す食材を取り入れ、食感を楽しみます。
　今回は「きくらげ」を使いました。戻すことでカサが増し、コリコリ感を楽しめます。よく噛むことにもつながります。

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）だけですと、約280kcal程度になります。

海老名メディカルプラザ　栄養科

500kcal レシピ　No.9

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。							
あじ南蛮漬け	あじ	90	108.9	0.1	18.6	3.2	0.0	0.3
	酒	3	3.3	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
	片栗粉	5	16.5	4.1	0.0	0.0	0.0	0.0
	サラダ油	5	46.1	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0
	ピーマン	10	2.2	0.5	0.1	0.0	0.2	0.0
	人参	10	3.7	0.9	0.1	0.0	0.3	0.0
	長ネギ	20	5.6	1.4	0.1	0.0	0.4	0.0
	酢	6	1.5	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
	しょうゆ	3	2.1	0.3	0.23	0	0	0.4
	みりん	2	4.8	0.9	0.0	0	0	0
	唐辛子	少々	–	–	–	–	–	–
たけのことふきの	たけのこ	60	18.0	3.3	2.1	0.1	2.0	0.0
ジェノベーゼ	ふき	30	2.4	0.6	0.1	0.0	0.3	0.0
	バジル	3	0.5	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0
	オリーブ油	3	27.9	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0
	塩	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2
	こしょう	少々	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
水菜のごまあえ	水菜	50	12.0	2.4	1.1	0.1	1.5	0.0
	きくらげ	1	1.7	0.7	0.1	0.0	0.6	0.0
	人参	10	3.7	0.9	0.1	0.0	0.3	0.0
	白いりごま	1	6.0	0.2	0.2	0.5	0.1	0.0
	砂糖	3	11.5	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	酢	5	1.3	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
	しょうゆ	2	1.4	0.2	0.2	0.0	0.0	0.3
	ごま油	1	9.2	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0
果物	いちご4個	45	15.0	3.2	0.4	0.1	0.6	0.0
	キウイ1/3	30	15.9	3.4	0.3	0.0	0.8	0.0
合計（ご飯150g含）			573.1	75.8	28.7	13.6	6.8	1.2
ご飯抜き			321.1	26.5	23.7	13.1	7.0	1.2

500kcal レシピ　No.9

ご飯　①炊き上がったご飯を、規定量測る。

あじ南蛮漬け
①アジは3枚におろし、酒につける。
②水気を切ったアジに片栗粉をまぶす。
③ピーマン、人参、長ネギは斜めうす切りにする。
④調味料をあえ、鍋で火と煮立ちさせる。
⑤④の調味料をボウルへあける。
⑥フライパンに薄く油をしき、②のアジを敷いて焼く。
⑦⑥のアジを⑤のボウルへ入れ、なじませる。
⑧馴染んだアジをとりだし、お皿に盛り付ける。
⑨③の野菜をアジを取り出したボウルに入れ、なじませる。
⑩なじんだ野菜をアジの上から盛り付け、完成です。

たけのことふきのジェノベーゼ
①バジルをみじん切りにする。
②ボウルにオリーブオイル、塩、こしょうを加えよく混ぜる。
③②のボウルにみじん切りにしたバジルを加え、馴染ませる。
④たけのこは、一口サイズにカットし、茹でる。
⑤ふきは、２cm程度の長さにカットして茹でる。
⑥茹で上がった④と⑤を、③のボウルに加え、全体に混ぜ合わせる。
⑦器に盛り付けて完成です。

水菜のごまあえ
①きくらげを戻す。
②水菜はよく洗い、サッと茹でる。
③茹でた水菜は、3cm程度にカットする。
④人参は2cm程度の短冊切りにして茹でる。（レンジも可）
⑤調味料をあえる。
⑥戻したきくらげを一口大にカットする。
⑦調味料に、③④⑥の材料を加え、馴染ませる。
⑧最後にごま油を加え、調味する。

季節の果物　①よく洗ってから、皮をむいて食べます。

海老名メディカルプラザ　栄養科