

## 魚のさばき方教室

ウェルシティ市民プラザ調理講習室

健康増進課食育推進担当

- ・あじの蒲焼丼
- ・野菜スープ



横須賀市は「食事バランスガイド」の  
推奨に努めています。

< 1食分の栄養価 >

| エネルギー   | たんぱく質  | 脂質    | 炭水化物   | 食塩相当量 |
|---------|--------|-------|--------|-------|
| 410kcal | 19.1 g | 7.7 g | 68.8 g | 1.8 g |

# あじの蒲焼丼

(材料 2 人分)

|           |      |        |
|-----------|------|--------|
| あじ(三枚おろし) | 140g |        |
| 塩         | 少々   |        |
| 片栗粉       | 大さじ1 |        |
| サラダ油      | 小さじ2 |        |
| ご飯        | 300g |        |
| A         | しょうゆ | 大さじ3/4 |
|           | 酒    | 小さじ2   |
|           | みりん  | 小さじ2   |
|           | 砂糖   | 小さじ2   |
|           | 水    | 小さじ2   |

(作り方)

- ① あじは三枚におろして、塩をふっておく。
- ② Aのたれをボウルで合わせておく。
- ③ ①のあじの水けをふき、片栗粉を軽くまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて火にかけ、あじを両面焼く。
- ⑤ 焼きあがったらAのたれをまわしかけ、全体にからめる。
- ⑥ 丼にご飯を盛り、⑤のあじと残ったたれをかける。

エネルギー：397cal たんぱく質：18.0g 脂質：7.6g 炭水化物：66.4g 食塩相当量：1.3g

# 野菜スープ

(材料2人分)

|       |                 |
|-------|-----------------|
| 小松菜   | 60g             |
| もやし   | 30g             |
| にんじん  | 10g             |
| えのきたけ | 10g             |
| A     | [ 水 300ml       |
|       | 鶏がらスープの素 小さじ1/2 |
| しょうゆ  | 小さじ2/3          |

(作り方)

- ① 小松菜は3cm長さに切り、にんじんは3cm長さのせん切り、えのきたけは粗みじん切りにする。
- ② 鍋にAを入れて沸かし、①ともやしを加えて3分煮る。
- ③ しょうゆで調味し、器に盛る。

エネルギー：13kcal たんぱく質：1.1g 脂質：0.1g 炭水化物：2.4g 食塩相当量：0.5g