

私の和食レシピ



《主食》 ご飯

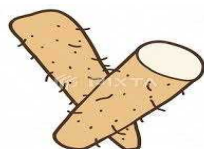
《主菜》 たらと野菜の酒蒸し 香味だれ

| 材料 | (2人分) | 作り方 | |
|------|---------------|--|--------------|
| 生たら | 2切れ | <p>① たらはペーパータオルで水気を取り、酒を少量振りかけておく。(分量外)</p> <p>② 玉ねぎは縦薄切りにする。 豆苗は半分の長さに切り、パプリカは細切り。</p> <p>③ ねぎはみじん切りにし、Aを混ぜ合わせたれを作る。</p> <p>④ フライパンに玉ねぎ、豆苗、パプリカ、たらの順にのせ、酒を加えて蓋をし加熱する。蒸気が出たら中弱火で7~8分加熱する。 たらに火が通ったら器に盛り③のたれをかける。</p> | |
| 玉ねぎ | 1/2個 (100g) | | |
| 豆苗 | 50g | | |
| パプリカ | 30g | | |
| 酒 | 小さじ2 (10g) | | |
| A | ねぎ | | 20g |
| | おろししょうが | | 10g |
| | 酢 | | 大さじ1強 (20ml) |
| | しょうゆ | | 小さじ1 (6g) |
| | 砂糖 | | 小さじ1 (3g) |
| ごま油 | 小さじ1・1/2 (6g) | | |



《副菜》 長いもとむき海老の煮物

| 材料 | (2人分) | 作り方 | |
|-------|---------------|--|-------------|
| 長いも | 120g | <p>① むき海老はかたくり粉(分量外)をまぶして洗い水気を取り酒をかけておく。 オクラは茹でる。</p> <p>② 長いもは皮をむき2cmの輪切りにし、Aで煮る。 落とし蓋をして中弱火で10分。</p> <p>③ むき海老はペーパータオルで水気を取ってからかたくり粉をまぶして②に加えて煮る。</p> <p>④ 全体にとろみがつくように鍋を回し、煮詰める。 器に盛りオクラを添える。</p> | |
| オクラ | 4本 (30g) | | |
| A | だし汁 | | 180ml |
| | みりん | | 小さじ1 (6g) |
| | しょうゆ | | 小さじ1/2 (3g) |
| | 塩 | | 少々 |
| むき海老 | 40g | | |
| 酒 | 大さじ1/2 (7.5g) | | |
| かたくり粉 | 小さじ1 (3g) | | |



《汁物》 わかめとえのきの味噌汁

| 材料 | (2人分) |
|-------|-------|
| 乾燥わかめ | 1 g |
| えのきたけ | 40 g |
| だし汁 | 300ml |
| 味噌 | 20 g |
| ねぎ | 少々 |

作り方

- ① わかめは水で戻し、えのきたけは石づきを取り、半分の長さに切る。ねぎは粗みじん切りにする。
- ② 鍋にだし汁とえのきたけを入れ、煮立ったらわかめを入れ、味噌を溶かし入れ火を止める。
- ③ お椀に盛り、ねぎを入れる。



1人分の栄養価

| 料理名 | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 炭水化物 g | カルシウム mg | 食塩相当量 g |
|---------------|---------------|-------------|------------|-------------|-------------|------------|
| たらと野菜の酒蒸し香味だれ | 149 | 17.8 | 3.3 | 10.1 | 55 | 0.8 |
| 長いもとむき海老の煮物 | 77 | 5.4 | 0.3 | 12.0 | 34 | 0.4 |
| わかめとえのきの味噌汁 | 23 | 1.8 | 0.6 | 3.8 | 11 | 1.2 |
| ご飯 (150 g) | 252 | 3.8 | 0.5 | 55.7 | 5 | 0.0 |
| 合計 | 501 | 28.8 | 4.7 | 81.6 | 105 | 2.4 |

