

さかな りょうり
 ~ 魚を料理してみよう ~

- <主 食> 鍋ごはん
- <主 菜> イワシのカレー揚げ
- <副 菜> 小松菜ののりぼん酢和え
- <汁 物> 豆腐とえのきたけのみそ汁
- <おやつ> 長芋チーズ焼き



なべ
 鍋ごはん (4人分)

<材 料>	<作り方>
こめ 米 2合 (300g) みず 水 450ml	① ボールの上にザルを重ね、その中に米を入れる。 (米がこぼれないようにするため。) ② ①にたっぷりの水を入れてザッと混ぜ、ザルを持ち上げて、 1回目の水はすぐに捨てる。 ③ 2回目以降は、米がかくれるくらいの水を入れて、手の ひらでこすり合わせるように20回ほどかき混ぜる(研ぐ)。 ④ たっぷりの水を入れてサッとかけ混ぜ、ザルを持ち上げてボ ールの水を捨てる。 ⑤ ③と④を3回くらい繰り返す。 ⑥ 透明鍋に研いだ米を入れ、分量の水を加えて30分以上 漬けておく(吸水)。 ⑦ ふたをして、強火にかける。大きな泡が出てあふれそうにな ったら、弱火にして12分炊く。 ⑧ 最後にもう一度火を強くし、そのまま30秒数えて火を とめる。10分そのままにして蒸らす。 ⑨ 炊けたごはんはしゃもじで混ぜ、ほぐす。



いわしのカレー揚げ (4人分)

<材料>	<作り方>
いわし 4匹 しょうゆ 小さじ2 酒 小さじ2 カレー粉 小さじ1 片栗粉 おお 大さじ3 揚げ油 てきりょう 適量	① いわしはうろこが残っている時は、指の腹部分でこするようにして洗い落とす。 ② 包丁でいわしの頭を切り落とす。腹が手前になるように置き、腹の底の部分の部分を斜めに切り落とし、そこから内臓をかき出す。 ボールに水を入れ、その中で腹を洗って水気を拭き取る。 ③ 腹を手前にして持ち、左の親指を腹の中に入れ、背骨のすぐ上に、身と背骨が分かれるようにグッと押し込む。 右の親指も左の親指のすぐ横に差し入れ、どちらの指も背中近くまで押し込む。 右親指を頭側に向けて、骨の上を沿うように動かし、左親指を尾っぽの方向へ動かし、同じように身を開く。 ④ 背骨の端の部分を、下からすくい上げるように、指先で身から外す。 指で背骨の上下をはさみながら、尾っぽ側へ動かし、背骨だけを身からはがす。 尾っぽまで中骨だけを除いたら、手でポキッと折り、水洗いして水気を切っておく。 ⑤ バットに④を並べ、しょうゆと酒をかけ、しばらく置く。 ⑥ カレー粉と片栗粉を混ぜておく、⑤にまぶす。 ⑦ 鍋に揚げ油を熱し、⑥をきつね色になるまで揚げる。

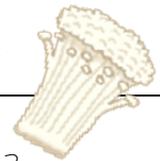


小松菜ののりぽん酢和え (4人分)

<材料>	<作り方>
小松菜 100g キャベツ 100g 人参 60g ツナ(水煮缶) 60g 焼きのり 2g ぽん酢 小さじ2 トマト 1個	① 小松菜は茹でて水気を絞り、2cmくらいの長さに切る。 ② キャベツは2cmくらいの短冊切り、人参は2cm長さの千切りにし、どちらも茹でて水気を切る。 ③ ツナは水気を切る。焼きのりは0.5cm幅に切る。 ④ ボールに①、②、③、ぽん酢を入れて混ぜる。 ⑤ 器に盛り、くし形に切ったトマトを添える。

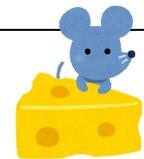


豆腐とえのきたけのみそ汁 (4人分)



＜材 料＞		＜作り方＞	
水	3カップ	①	鍋に分量の水、煮干し、昆布を入れ、30分以上漬けておく。
煮干し	15g	②	えのきたけは2cmくらいの長さに切る。
昆布 (5cm×10cm)	1枚	③	ねぎは小口切りにする。わかめを水で戻す。
ねぎ	20g	④	①の鍋を火にかけて煮る。プクプクと煮立つ前に火を止め、煮干しと昆布を取り出し、②を入れて煮る。
木綿豆腐	160g	⑤	ボールにみそを入れ、だし汁を少し入れて溶きのばし、鍋に入れる。
えのきたけ	60g	⑥	豆腐を手のひらの上で切り、直接やさしく鍋に入れる。
カットわかめ	2g	⑦	③を入れて火にかけ、ひと煮立ちさせる。
みそ	大さじ2		

長芋チーズ焼き (4人分)



＜材 料＞		＜作り方＞	
長芋	240g	①	長芋は、皮をむいて短冊切りにする。
とろけるチーズ	15g	②	①にチーズ、青のりを混ぜる。
青のり	0.4g	③	フライパンに油を熱し、好みの形にして、弱火でじっくり焼く。
サラダ油	小さじ1と1/2		

【今日の献立の栄養価】

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	
ごはん		234	3.0	0.3	44	5	0.2	0	2.3	0.0	
いわしのカレー揚げ		152	10.1	7.4	185	49	1.4	0	0.2	0.5	
小松菜の のりぼん酢和え		31	3.1	0.3	279	60	1.1	22	1.5	0.3	
トマト		10	0.3	0.1	105	4	0.1	8	0.5	0.0	
豆腐とえのきたけの みそ汁		52	4.1	2.3	144	54	1.3	2	1.8	1.3	
長芋チーズ焼き		61	1.5	2.4	263	27	0.3	4	0.6	0.1	
合計		540	22.1	12.8	1020	199	4.4	36	6.9	2.2	
1 日 分 の 必 要 量	6～7歳	女	1,450	60.0	40.0	1,800	550	5.5	60	10.0	4.5
		男	1,550	64.0	43.0	1,800	600	5.5	60	10.0	4.5
	10～11歳	女	2,100	87.0	58.0	2,000	750	12.0	85	13.0	6.0
		男	2,250	93.0	63.0	2,200	700	8.5	85	13.0	6.0
	30～49歳	女	2,050	85.0	57.0	2,600	650	10.5	100	18.0	6.5
		男	2,700	111.0	72.0	3,000	750	7.5	100	21.0	7.5