

魚の卸し酢あんかけ献立

魚の卸し酢あんかけ

材料 2 人分

赤魚	70 g × 2 切れ
生姜おろし	2 g
食塩	0.6 g
片栗粉	10 g
植物油(焼き用)	適量
大根おろし	60 g
だし汁	30 g
砂糖	4 g
みりん	1 g
濃口醤油	5 g
酢	8 g
片栗粉	2 g
人参	40 g
出し汁	10 g
濃口醤油	1 g

プリン体 70.7 mg

作り方

- ①赤魚は生姜と塩で下味を付け片栗粉をまぶし蒸し焼きにする。
- ②大根おろしはだし汁と調味料を入れ温め、水溶き片栗粉を入れトロミを付けあんを作り、魚の上にかける。
- ③付け合わせの人参は出し汁と醤油で煮る。

天ぷら

材料 2 人分

まいたけ	15 g × 2 つ
ピーマン	10 g × 2 つ
えび	20 g × 2 尾
てんぷら粉	6 g
塩	0.1
油(揚げ油)	適量

プリン体 76.3 mg

作り方

- ①まいたけは手で割り、ピーマンは縦割り、えびは尾を残し殻むきする。
- ②天ぷら粉を水でのばした衣に材料を付け、油で揚げる。

辛子酢みそ和え

材料 2 人分

きゅうり	60 g
干わかめ	0.6 g
油揚げ	10 g
砂糖	3 g 小さじ 1
味噌	6 g 小さじ 1 強
酢	8 g 小さじ 1 と 1/2
辛子(練り)	少量

プリン体 6.3 mg

作り方

- ①きゅうりは輪切りスライスにしさっと湯がく。干わかめは水で戻す。油揚げは短冊切りにしさっと湯がき水気を切る。
- ②辛子酢みそを作り、材料を和える。

ご飯

材料 2 人分

精白米ごはん	300 g
--------	-------

プリン体 17.5 mg

(1 食分)

エネルギー	580 kcal
たんぱく質	23 g
塩分	1.6 g
プリン体	171mg