

さかなパワーをいかしたおいしい食事作り（2023/6/9）				とうきずいさんこうかい 食育セミナー（高橋千恵子・木村恵・松本尚子）			
料理名		1人分の分量		作る順番		分	
				じゅんび		60	
主食	ごはん	米 80 g		⑤スイッチをいれる			
		ごはん200g（お茶碗に大もり1杯、600ml弁当箱にピッタリの量になります）		①米をはかり、 といで浸水させる （15分）			
主菜	つば抜きあじの梅煮	あじ	1尾	あじのつばぬきをする（つばぬきのやり方は、探検ノート25ページを見てね）			
		しょうが	5 g	しょうがは皮をむき、千切りにする。（皮は取っておく）			
		乾燥わかめ	1 g	乾燥わかめを水に浸してもどしておく。			
		梅干し（甘くないもの）	1/2個	鍋に水・酒・しょうゆ・みりん・しょうがの皮・梅干しを入れて、火にかける。 煮立ったら、あじを表を上にして入れ、ふたをして中火で10分煮る。 火が通ったら皿にとりだす。 煮汁にわかめをいれてさっと煮る。 盛り付ける （大葉を散らしても👍）			
		水	大さじ2 (30g)				
		酒	大さじ2 (30g)				
		しょうゆ	大さじ1 弱(14g)				
		みりん	大さじ1 弱(14g)				
副菜	リボンサラダ	にんじん	45 g	皮をむいたにんじんとごぼうを半分に切り、ピーラーで薄くスライスする。 鍋にお湯をわかし、1分くらい茹で、お湯を切る。 きゅうりは半分に切り、ピーラーで薄くスライスする。			
		ごぼう	15 g				
		きゅうり	15 g				
		すりごま	4 g (小さじ1)	野菜と☆を和える。			
		マヨネーズ	12 g (小 さじ2)				
汁物	おくらとなめこの味噌汁	木綿豆腐	40 g	豆腐はさいの目に切る。（1cm角くらい）			
		なめこ	25 g（1/4袋）	なめこは水で軽く洗う。			
		おくら	20 g (2本)	①みそをといて火を止める。			
		みそ	9 g	おくらは、ヘタ周りの固いところを取りのぞく。塩を振りかけてこすり、産毛をとる。			
		にぼし	3 g	水で洗い、5mm幅に切る。			
		水（200ml）		⑧出汁に豆腐、なめこ、おくらを入れて煮立たせ、弱火にする。			
		③にぼしと水がはいった鍋を火にかけ、5～6分煮て、にぼしをとりだす。（→にぼしだし。1人 150ミリットル使う）					
汁椀に盛り付ける							
箸とお茶を配膳する							

みんなで楽しく食べましょう。おいしくできているかしら？