

第3回Get元気セミナー

H28年1月26日(木)

魚の幽婉焼き

材料(4人分)

さば…240g

ししとう…8本

酒…大さじ2

ゆず汁…大さじ2

めんつゆ…大さじ2

作り方

- ① さばに酒をふりしばらく置いておく
- ② ゆず汁、めんつゆをバッド合わせる。
- ③ さばの水けをふきとり②に30～40分漬け込む
- ④ さばの汁気をふきとり魚焼き器グリルの中火で5分焼く。(焦げやすいので注意)
- ⑤ ししとうは洗ってさばと一緒に魚焼き器で焼く

かぼちゃと昆布の煮物

材料(4人分)

かぼちゃ…200g

しょうゆ…大さじ1

切り昆布…10g

砂糖…小さじ2

みりん…小さじ2

作り方

- ① 切り昆布は水に漬けてもどす
- ② かぼちゃは皮をところどころ抜く
- ③ 鍋にかぼちゃと切り昆布を入れてかぼちゃが昆布ののどし汁とかぼちゃがつかるぐらいの水と調味料を入れて、落とし蓋をして中火で煮る

おろし和え

材料(4人分)

大根…400g

酢…大さじ2

キウイフルーツ…2個

砂糖…大さじ2

作り方

- ① 大根はすりおろし少し水けを切る
- ② キウイフルーツは皮を剥き一口大に切る
- ③ 酢、砂糖を合わせる
- ④ ①と②を③と合える

簡単！林檎のクレープ

材料（4人分）

林檎…1個

白ワイン…100cc

砂糖…15g

シナモンパウダー…少々

春巻きの皮…8枚

バター…10g

小麦粉…少々

作り方

- ① 林檎は8等分にして芯をとり皮を剥く
- ② 鍋に白ワイン、砂糖、①の林檎を入れ煮込み冷ましておく
- ③ 春巻きの皮の上に②を乗せシナモンパウダーを少々ふり包み水溶き小麦粉で止める
- ④ フライパンにバターを入れ③を表面焼く

きのこのお吸い物

材料（4人分）

えのき…1/2パック

しめじ…1/2パックg

ねぎ…10g

生姜…5g

だし汁…600cc（昆布、かつお）

みりん…30g

塩…少々

作り方

- ① えのき、しめじは石突きをとり半分に切る
- ② ねぎは小口切りにする
- ③ 鍋にだし汁を入れ、えのき、しめじを入れひと煮立たせる
- ④ 塩、みりんを味を整え、火を止める
- ⑤ 生姜の千切りとねぎを入れてできあがり。

ごはん 110g

★栄養価★

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	塩分
魚の幽婉焼き	134kcal	12.9g	7.3g	2.1g	259mg	0.4g
かぼちゃの煮物	62kcal	1.3g	0.2g	14.7g	403mg	0.7g
おろし和え	72kcal	2.7g	0.2g	17.1g	545mg	0.1g
林檎クレープ	106kcal	0.2g	2.1g	14.7g	108mg	0g
お吸い物	8kcal	3.6g	0.5g	43.2g	145mg	1.0g
ご飯	185kcal	2.8g	0.8g	40.8g	32mg	0g
合計	567kcal	19.9g	11.1g	132.6g	1492mg	2.2g