

木曾合庁食堂健康応援弁当レシピ(1人分)

4月20日(木)



(材料1人分)

焼鮭 ～大根おろし添え～

【材料】甘塩鮭 70g、大根 30g、大葉 1/3 枚、濃口しょうゆ 1g

付け合せ:キャベツ 15g、野菜のソテー(ししとう、いんげん等)

【作り方】①キャベツは千切りにする。大根はすりおろす。ししとう、いんげん等を油で炒め、塩、こしょうをふる。

②鮭を焼く。器に、キャベツをしき、焼いた鮭をのせる。鮭の脇へ しそを添え、その上に大根おろしをのせ、しょうゆをかける。鮭の脇へ、油で炒めた野菜を添える。

野菜の中華煮

【材料】チンゲン菜 20g、白菜 40g、鶏もも肉 10g、枝豆(冷)5g、おろし生姜 少々、

濃口しょうゆ 3g、中華だし(顆粒)0.5g、本みりん 1.5g、水 20ml、水溶き片栗粉 少々

【作り方】①チンゲン菜、白菜、鶏もも肉を一口大に切る。

②鍋に水を入れて火にかけて、チンゲン菜の葉と枝豆以外の材料、調味料を加えて煮る。(水分が少ないので弱火で煮る。)

③最後に、チンゲン菜の葉と枝豆を入れて、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

シャキシャキサラダ

【材料】きゅうり 15g、にんじん 10g、切干大根(乾)3g、濃口しょうゆ 3g、酢 2g、砂糖 1g、ごま油 1g、すりごま 1g

【作り方】①きゅうり、にんじんは千切りにする。切干大根は洗っておく。

②鍋に湯を沸かし、切干大根とにんじんを茹でる。茹で上がった後、水にとり冷ます。

③調味料を全て混ぜ合わせる。水気をよく絞った切干大根やにんじん、きゅうりと調味料を和える。