

健康応援弁当レシピ（1人分） 9月21日(木)

サバの南蛮漬け

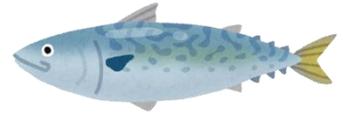
【材料】生サバ 70g（竜田揚げ用 3切）、片栗粉 5g、干椎茸 1/4枚、にんじん 10g、玉ねぎ 30g、赤ピーマン 2g、小ねぎ 3g

（調味料）酢 10cc、しょうゆ 7.5cc、砂糖 4.5g、干椎茸戻し汁 10g、唐辛子少々

【作り方】①干椎茸は戻しておく。にんじん、赤ピーマンは細切り、玉ねぎは繊維を断つように薄切り、小ねぎは小口に切る。にんじんと玉ねぎは食感を残す程度に茹でておく。

②鍋に、酢、しょうゆ、砂糖、干椎茸の戻し汁、戻し椎茸、輪切りにした唐辛子を入れ、軽く煮立たせる。その中に①の野菜を入れて漬ける。

③サバに片栗粉をまぶし、揚げ、②の中に加えて漬ける。器に盛り付け、赤ピーマン、小ねぎを添える。



キャベツとひじきのゆかり和え

【材料】キャベツ 40g、塩 0.5g、コーン 5g、ひじき（乾燥）1g、ゆかり 1g

【作り方】①ひじきは戻し、茹で、冷ましておく。キャベツはせん切りにして塩でもみ、出てきた水分は捨てる。

②ボウルに、①の食材とコーンを入れ、ゆかりを加えて混ぜ合わせる。

かぼちゃの煮物

【材料】かぼちゃ 50g、だし汁 30cc、砂糖 3g、しょうゆ 2.5cc、酒 2cc

【作り方】①かぼちゃは種とワタを取り、皮付きのまま食べやすい大きさに切る。

②鍋にだし汁とかぼちゃを入れ、煮立ったら砂糖、しょうゆ、酒を加え煮る。

