

【12月21日（木）】健康づくり応援弁当



○ サバのネギ味噌焼き

【材料】生さば:70g、酒:6g、長ねぎ:15g、味噌:7g、本みりん:4g
マヨネーズ:6g

〈付け合わせ〉キャベツ:15g、ブロッコリー:20g マヨネーズ 2g

【作り方】

- ①さばは骨を取り除き、酒をかけておく。長ねぎはみじん切りにする。
- ②①のさばの水気を拭き取って焼く。
- ③ボウルにみじん切りにした長ねぎ、味噌、みりん、マヨネーズを混ぜ合わせておく。
- ④さばが焼けたら③の調味料をのせて2分程焼く。器に千切りキャベツを敷き、魚をのせる。
ゆでブロッコリーを添える。

○ 冬野菜の八宝菜風



【材料】白菜 50g、ぶなしめじ 10g、にんじん 10g、イカ 10g、
おろし生姜 少々、濃口しょうゆ 3g、中華だし(顆粒)0.7g、
本みりん 1.5g、水 20ml、水溶き片栗粉 少々

【作り方】

- ①白菜、にんじん、イカを一口大に切る。ぶなしめじはさく。
- ②鍋に水を入れ火にかけて、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水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

○ 赤かぶ・大根シャキシャキサラダ

【材料】大根 30g、赤かぶ 10g、塩 0.4g、かいわれ大根 5g、
ごまドレッシング 2g

【作り方】

- ①大根と赤かぶは千切りにし、塩でもみ、しばらく置いておく。かいわれは根の部分切り落とし、半分長さに切る。
- ②塩もみした大根と赤かぶの水気をよく絞る。器にもり、かいわれ大根を添え、ドレッシングをかける。

