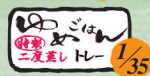


クッキングアラカルト

Cooking a la carte No.140



お刺身をアレンジ かつおと野菜の揚げ浸し



ゆめごはん

エネルギー…299kcal
カリウム…0mg
リン…22mg
食塩相当量…0g

たんぱく質
0.1g

動物性たんぱく質: 0g

かつおと野菜の 揚げ浸し

エネルギー…173kcal
カリウム…300mg
リン…116mg
食塩相当量…0.8g

たんぱく質
9.0g

動物性たんぱく質: 7.7g

うどと油揚げの 辛子マヨネーズがけ

エネルギー…72kcal
カリウム…90mg
リン…35mg
食塩相当量…0.3g

たんぱく質
1.8g

動物性たんぱく質: 0.1g

ソフトアガロリー

エネルギー…150kcal
カリウム…8mg
リン…2mg
食塩相当量…0g

たんぱく質
0g

動物性たんぱく質: 0g

合計

エネルギー(kcal)
694

たんぱく質(g)
10.9

カリウム(mg)
398

リン(mg)
175

食塩相当量(g)
1.1

※ソフトアガロリーのカリウム、リンは上限値で計算しております。
※かつおの栄養成分値は、春獲りの値で計算しております。

動物性たんぱく質比: 71.6%

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算

クッキングアラカルト cooking a la carte No.140

ゆめごはん

材料(1人分)

ゆめごはん1/35トレー
..... (1パック)180g

作り方

①ゆめごはん1/35トレーはパッケージに記載されている方法で温める。



かつおと野菜の揚げ浸し

材料(1人分)

かつお(刺身用)..... 30g
減塩げんたしょうゆ 2g
 A 酒 1g
 しょうが 1g
 なす 50g
 玉ねぎ 30g
 片栗粉 3g
減塩げんたしょうゆ 9g
 B 酒 3g
 みりん 3g
 揚げ油 適量(計算上9g)
 みょうが 3g
 青じそ 0.5g

作り方

①かつおにAをからめ、10分ほどおく。
 ②なすは輪切り、玉ねぎは薄切りにして、それぞれ水にさらし、水気を切る。
 ③①の汁気をふき取り、片栗粉をまぶす。
 ④耐熱容器にBを入れ、ラップをして電子レンジで加熱する。
 ⑤②のなす、③の順に油で揚げ、熱いうちに④をかけて、味をなじませる。
 ⑥器に②の玉ねぎを盛り付け、⑤を汁ごとのせ、せん切りにしたみょうがと青じそを飾る。



ワンポイントアドバイス

- かつおは刺身用を使用しますので、加熱しすぎないように短時間で揚げるのがおすすめです。
- かつおは野菜と一緒に料理することでボリューム感を出すことができます。

うどんと油揚げの辛みマヨネーズかけ

材料(1人分)

うどん 20g
 きゅうり 20g
 油揚げ 7g
 マヨネーズ 6g
減塩げんたしょうゆ 2g
 練り辛子 0.5g

作り方

①うどんは4cm長さに切って皮をむき、薄い短冊切りにし、酢水(分量外)に5分ほど浸す。
 ②きゅうりは4cm長さに切り、縦半分にして薄切りにする。
 ③油揚げは油抜きをし、フライパンなどで焼き色がつかまで焼き、短冊切りにする。
 ④マヨネーズ、**減塩げんたしょうゆ**、練り辛子を混ぜ合わせる。
 ⑤器に水洗いした①、②、③を盛り付け、④をかける。

ソフトアガロリー

材料(1人分)

ソフトアガロリー アセロラ
..... (1個)83g

作り方

①ソフトアガロリー アセロラを器に盛り付ける。



2018年9月作成