

サバのオレンジジュース煮

材料 4人分

サバ(約70g)	4切れ
こしょう	少々
小麦粉	大さじ2
オリーブ油	大さじ2
赤ねぎ	120g
A	オレンジジュース
	100ml
	醤油
	小さじ2
	みりん
	小さじ2
	砂糖
	小さじ1

- ①サバは水けを取り、こしょうをする。
- ②赤ねぎは3cm長さにぶつ切りにする。
- ③Aを合わせておく。
- ④アイラップに小麦粉を入れ、その中にサバを入れて小麦粉をまんべんなく付ける。
- ⑤フライパンに油を入れて温め、赤ねぎとサバを入れる。サバは皮目を下にして焼き、焼き色がついたら返して両面焼く。
- ⑥⑤のフライパンをペーパーでふき、Aを入れてタレにトロミがつくまで火にかける。
- ⑦皿に盛り付ける。

山形セルリーとササミの中華風和え

材料 4人分

山形セルリー(セロリ)	240g
ササミ	120g
炒りごま	小さじ1
A	醤油
	小さじ2
	鶏がらスープの素
	小さじ1
	ごま油
	小さじ2

- ①セロリは斜めに薄切りにし、耐熱皿にのせ、水小さじ1をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で2分ほど加熱する。
- ②鍋に水3カップと塩小さじ1弱を入れて沸かし、ササミを入れて茹でる。火が通ったら火を消しゆで汁にしばらく入れて粗熱を取り、ほぐす。
- ③ボウルにAと水気をきった①、②を入れて和える。
- ④器に盛り、ごまをふる

味噌汁

材料 4人分

チンゲン菜	80g
豆腐	120g
なめこ	80g
桜えび	小さじ4
ねぎ	20g
味噌	32g
だし汁	3カップ

- ①チンゲン菜は、洗ってざく切り。
- ②ねぎは、薄く斜め切り。
- ③豆腐はさいのめ切り。なめこは洗っておく。
- ④鍋に水を入れて沸かし、食材を入れて火を通す。
- ⑤味噌を溶き入りひと煮立ちしたら汁椀にもる。

ごはん

材料 4人分

ごはん 600g

1人分栄養量

	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g
ごはん	252	3.8	0.5	55.7	0
みそ汁	49	4.3	1.8	4.0	1.0
ジュース煮	261	15.6	15.9	11.6	0.6
中華風和え	67	7.6	2.7	2.8	0.8
合計	629	31.3	20.9	74.1	2.4

