

☆手軽でおいしい健康長寿に役立つ調理

～ おいしく、バランスよく食べましょう ～

本日のお品書き（夕食献立）

ごはん	【一人分栄養価】
とろろ昆布かきたまスープ	エネルギー 620kcal
サバのイタリアンソース （ブロッコリー・ぶなしめじ）	たんぱく質 30.3g
筑前煮	食塩相当量 2.8g
	野菜 186g



本日の実習

材料	一人分	作り方
【サバのイタリアンソース】 エネルギー263kcal たんぱく質 20.6g 食塩相当量 1.2g		
塩サバ	70g	① 塩サバは腹ひれ、胸ひれを取り、皮目に切れ目を入れ、分量のお酒を振りかけ5分～8分おく ② 玉ねぎはみじん切り、にんにくは薄くスライス、しておく ③ ブロッコリーとぶなしめじはゆでておく ④ ①の水気をクッキングペーパーで拭き取り、フライパンにクッキングシートを敷き、皮目を下にして中火で4～5分焼き、返して弱火で3～4分焼き、皮目を上にしてお皿にとる（腹骨を除く） ⑤ フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ弱火で炒め、香りが出たら玉ねぎを入れ透明になるまで炒め、ホールトマトを加え煮詰める ⑥ ④に⑤のトマトソースをかけ③を添える
酒	小さじ2	
完熟ホールトマト	50g	
玉ねぎ	20g	
にんにく	3g	
オリーブ油	小さじ1	
ブロッコリー	30g	
ぶなしめじ	10g	
【筑前煮】 エネルギー83kcal たんぱく質 3.0g 食塩相当量 1.0g		
A	れんこん	10g
	にんじん	15g
	さといも	15g
	ごぼう	10g
	たけのこ	10g
	生しいたけ	5g
	いんげん	5g
B	油麩	5g
	めんつゆ（ストレート）	20ml
	砂糖	小さじ1
	本みりん	小さじ1
	顆粒だし	ひとつまみ
水（出し汁）	200ml	① 鍋にBの調味料と200mlの水又は出し汁を入れひと煮立ちさせ、Aの材料を加える ② ①に油麩を加え中火にかけ沸騰したら弱火で汁がなくなるまでゆっくり煮含め、最後にいんげんを加え仕上げる ※ 冷凍食品 「和風野菜ミックス」を使用凍ったまま調理する。冷凍することで野菜の組織が崩れ火が通りやすく又味も染み込みやすくなるので加熱時間も短縮できる時短メニュー。