



広報ひらかた 平成28年9月号掲載レシピ

# 主食・主菜・副菜をそろえよう!



献立イメージ

## 主食 麦ごはん

材料 (2人分)	
米	0.8合
押し麦	0.2合

### 作り方

- ①米を洗って水を入れ、押し麦を加えて炊く。  
(水の分量は押し麦の商品説明を参考に)

## 主菜 あじのムニエル

材料 (2人分)	
あじ	片身2枚 (120g)
塩	小さじ1/5
こしょう	少々
薄力粉	小さじ2
サラダ油	小さじ1
バター	小さじ1/2 (2g)
《ヨーグルトソース》	
ヨーグルト	大さじ1/2
マヨネーズ	小さじ1/3
粒マスタード	小さじ1/2
パセリ (みじん切り)	2g
レタス	20g
レモン	1/3個

### 作り方

- ①ヨーグルトソース：Aをよく混ぜ合わせる。
- ②あじ：塩、こしょうをふり、薄力粉をまぶす。
- ③フライパンにサラダ油をしいて、あじの皮を下にして焼き、焼き目がついたら裏返して両面焼く。
- ④中まで火が通ったら仕上げにバターをいれる。
- ⑤④を皿にのせて①のソースをかける。
- ⑥レタスとくし切りにしたレモンを添える。

## 副菜 具だくさんみそ汁

材料（2人分）	
大根	40 g
人参	30 g
玉ねぎ	30 g
なめこ	30 g
ねぎ	10 g
みそ	10 g
昆布とかつおのだし	240 cc

### 作り方

- ①大根・人参：短冊切りにする。  
玉ねぎ：薄切りにする。  
なめこ：さっと洗う。  
ねぎ：小口切りにする。
- ②だしに人参、大根、玉ねぎ、なめこの順に入れて煮、火が通ったらみそとねぎを加えて火をとめる。

## 副菜 人参のマリネ

材料（2人分）	
人参	120 g
にんにく	1/3 かけ
サラダ油	小さじ1
米酢	小さじ2
塩	小さじ1/6
こしょう	少々
サラダ油	小さじ1
炒りごま	小さじ1

### 作り方

- ①かつこ内の調味料をよく混ぜ合わせる。
- ②人参：皮を除き、ピーラー（皮むき器）でむく。  
にんにく：すりおろす。
- ③人参を耐熱皿にのせて、にんにくとサラダ油を混ぜ合わせたものをからめる。ラップをして電子レンジ（500w）で1～2分、歯ごたえが残る程度に加熱する。
- ④熱いうちに①の調味料をかけて味をなじませる。
- ⑤器に盛り付け、炒りごまをふる。

## 副菜 青菜の煮浸し

材料（2人分）	
小松菜	140 g
うすあげ	10 g
みりん	小さじ1/2
薄口しょうゆ	小さじ1
煮干し（だし用）	約5匹
水	100 cc

### 作り方

- ①鍋に煮干しと水を入れ、しばらく置いて沸騰させる。
- ②小松菜：洗って切らずに熱湯でさっとゆで、3cm長さに切る。  
うすあげ：熱湯を通して油抜きし、よく絞って千切りにする。
- ③①に小松菜とうすあげを入れて煮、火が通ればみりん、酒、薄口しょうゆを加えて味を含ませる。

### 1人分の栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g
麦ごはん	252	4.4	0.7	6	0.6	0
あじのムニエル	128	13.1	6.3	34	0.6	0.8
具だくさんみそ汁	31	1.7	0.4	24	0.4	0.8
人参のマリネ	72	0.7	4.9	35	0.3	0.5
青菜の煮浸し	36	2.2	1.8	136	2.2	0.5
合計	521	22.1	14.1	235	4.1	2.6