

『やっまいもじ飯』

【材料】

米	80 g
(こ飯炊き上がり)180g)	
さつまいも	20 g
酒	5 g
塩	0.3 g
ごま	少々

【作り方】

- ① 米を研ぎ、炊飯器にセットする。
- ② さつまいもはさいの目に切り、ゆでこぼす。
- ③ 炊飯器にさつまいも、酒、塩を入れ炊く。
- ④ 盛り付けてごまをふる。

『水ようかん』

【材料】

水ようかん(市販品)

1/2缶



【材料】

生鮭	60 g
酒	5 g
生姜	少々
片栗粉	7 g
なす	30 g
ピーマン	10 g
パプリカ	10 g
揚げ油	10 g
減塩しょう油	10 g
みりん	5 g
かつおだし	105 cc

【作り方】

- ① 鮭は適当な大きさに切り、酒、生姜に漬けておく。
- ② なす、ピーマン、パプリカも適当な大きさに切り水にさらしておく。(30分くらい)

『鮭と野菜の揚げ浸し』

- ③ 鮭は片栗粉をまぶして揚げる。

なす、ピーマン、パプリカは水気をふいて素揚げにする。

- ④ 減塩しょう油、みりん、かつおだしを煮立て、揚げた鮭と野菜にかけて漬ける。

『きのこのおろし和え』

【材料】

まいたけ	30 g
しめじ	10 g
大根	30 g
ポン酢	6 g

【作り方】

- ① まいたけとしめじはほぐしてゆでこぼす。
- ② 大根は皮をむき、おろして水分を絞る。
- ③ ポン酢で和える。

1人分の栄養成分

エネルギー	624 kcal
たんぱく質	21.6 g
リン	288 mg
カリウム	695 mg
塩分	1.9 g
水分	337.6 cc

