



～献立～

- ★ アジのかば焼き丼
- ★ わかめとえのきたけのじゃこ炒め
- ★ かぼちゃといんげんの和え物

佐世保市いきいき元気食事づくり教室



甘辛のタレがアジとよく合います。
魚が苦手なお子様にもおすすめです。
錦糸卵は炒り卵にするとより手軽に作
ることができますよ♪



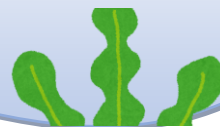
★アジのかば焼き丼

(熱量 455cal、蛋白質 24g、脂質 11.5g、カルシウム 78 mg、食塩相当量 1.7g)

材料 (2人分)		作り方
ごはん	140g×2	① 錦糸卵をつくる。(下記の※印参照) ② A を合わせておく。 ③ アジは食べやすい大きさに切ってかたくり粉をまぶし、フライパンに油を入れて両面を焼く。 ④ 余分な油をキッチンペーパーでふき取り、A の調味料を加えからめる。 ⑤ 丼にご飯を盛り、錦糸卵、アジのかば焼き、3cm長さに切ったかいわれ大根の順に盛る。
アジ	80g×2枚	
かたくり粉	大さじ1/2	
油	大さじ1/2	
A	しょうゆ 大さじ1 酒 大さじ1 砂糖 大さじ1	
かいわれ大根	15g	※錦糸卵の作り方
〈錦糸卵〉		① 卵を溶く(黄身と白身をしっかりと切るようにとくときれいな黄色になる)。調味料を加えて混ぜる。
卵	1個	② フライパンに油を中火で熱する。フライパンがしっかり熱くなったら、薄焼きとなるくらいの分量の卵液を流し入れ、均一に広がるよう薄くのばす。
砂糖	小さじ1	③ 隙間から菜箸を通して裏返し、火を止めて余熱で裏面を焼く。
酒	小さじ1/2	④ 冷めてから細く切り、ほぐしておく。
塩	ひとつまみ(0.2g)	
油	小さじ1/2	



わかめと小魚を使った、カルシウムたっぷりの副菜です
生わかめを使用する場合は、乾燥わかめの12倍の量を目安
にしましょう。



★わかめとえのきたけのじゃこ炒め

(熱量 46kcal、蛋白質 2.7g、脂質 3.4g、カルシウム 110mg、食塩相当量 0.4g)

材料 (2人分)	作り方
カットわかめ 5g	① カットわかめはもどしておく。 ② えのきたけは石づきを除き、半分の長さに切る。 ③ フライパンにごま油を熱し、えのきたけを炒め、わかめ・ちりめんじゃこを加え、炒め合わせる。 ④ しょうゆを回し入れ、ごまをふる。
えのきたけ 40g	
ちりめんじゃこ 5g	
ごま油 小さじ1	
いりごま 大さじ1/2	
しょうゆ 小さじ1/2	



かぼちゃは電子レンジで加熱すると
時短になりますよ。
ごみそは、季節の野菜や冷奴にも
あいます!!



★かぼちゃといんげんの和え物

(熱量 88kcal、蛋白質 2.3g、脂質 1.1g、カルシウム 40mg、食塩相当量 0.3g)

材料 (2人分)	作り方
かぼちゃ 120g	① かぼちゃは食べやすい大きさに切り、くずれないようにゆでておく。いんげんはゆでて斜めに切っておく。 ② 酒は沸騰させてアルコールをとばす。 Aを合わせ、①とあえる。
いんげん 40g	
みそ 大さじ1/2	
酒 大さじ1/2	
砂糖 小さじ1	
すりごま 小さじ1/2	

合計

栄養量 (1人分)	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	589kcal	29.0g	16.0g	228mg	2.4g

※記載されている材料は基本的に2人分ですが、栄養価は1人分です。