

## 主菜 魚の照り焼き

材料	分量(2人分)	作り方
魚の切り身(ぶりなど) 塩 A { 酒 砂糖 濃口しょうゆ サラダ油 <付け合わせ> ししとう 長ねぎ	2切れ(160g) 小さじ1/4 大さじ1 小さじ2 小さじ2 小さじ1  4本 1/2本	①魚に塩をし、約10分置く。 <b>ポイント</b> 塩をふることで臭みや余分な水分が出て、魚のうま味が凝縮します。また、味がのりやすくなります。 ②ししとうは、包丁の先で切り込みを入れる。 ねぎは4cm長さに切る。 フライパンに油を中火で熱し、ししとう、ねぎを焼き、焼き色がついたら取り出す。 <b>ポイント</b> ししとうに切り込みを入れることで、加熱したときに破裂するのを防ぎます。 ③魚の水分をキッチンペーパーでふき取る。フライパンを中火で熱し、魚を盛り付けた時に上になる面を下にして並べ入れる。 きれいな焼き色がついたら裏返す。火を少し弱め、弱めの中火で2~3分焼き、キッチンペーパーで余分な油をふき取る。 <b>ポイント</b> 先に焼く方の面にきれいな焼き色がつくため、盛り付けた時に上になる面から焼く。 ④Aを混ぜ合わせ、③のフライパンに加える。スプーンで煮汁をかけながら、焦げつかないように絡める。 ⑤器に盛り付け、ししとうとねぎを添える。



一人当たりの栄養量 ※ぶり使用の場合	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	224kcal	17.8g	16.1g	1.1g

## 副菜 小松菜と油揚げの煮びたし

材料	分量(2人分)	作り方
小松菜 にんじん 油揚げ A { だし汁(いりこ・昆布) 薄口しょうゆ みりん 砂糖	3株(150g) 1/4本(40g) 1/2枚 150ml 大さじ1/2 大さじ1/2 小さじ1/2	①小松菜は根元を切り落とし、4cm長さに切り、茎の部分と葉の部分に分けておく。にんじんは皮をむき、細切りにする。 ②油揚げは、熱湯をかけて油抜きする。長さを半分に切り、短冊切りにする。 <b>ポイント</b> 油揚げに湯をかけることで、油臭さが取れ、味が染み込みやすくなります。 ③鍋にAを入れて火にかけ、にんじんと小松菜の茎の部分、油揚げを入れ、2~3分煮る。 <b>ポイント</b> 茎と葉に分け、先に茎の部分をゆでることで、やわらかさが均一になります。 ④小松菜の葉の部分を加え、しんなりしたら火を止め、しばらくおいて味をなじませる。



一人当たりの栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	57kcal	3.2g	2.8g	0.5g

第2の副菜

具だくさんみそ汁

材料	分量(2人分)	作り方
さつまいも 玉ねぎ しめじ だし汁(いりこ・昆布) みそ	1/3本(70g) 1/4個(50g) 1/2パック(65g) 300ml 小さじ2	①さつまいもは1cm厚さのいちよう切りにする。 しめじは石づきを取り除き、ほぐす。 玉ねぎは薄切りにする。 ②鍋にだし汁を入れて火にかけ、煮立ったら①を入れて煮る。 <b>ポイント</b> だし汁はお好みのものでOK。(かつおだし、昆布とかつおの合わせだし、いりこだしなど) しっかり濃いめのだしをとることで、だしの旨味により、少ないみその量でもおいしく食べることができます。 ③野菜に火が通ったら弱火にし、みそをお玉の上で溶きながら加え、沸騰直前で火を止める。 <b>ポイント</b> みそは沸騰させると香りがとんでしまいます。



一人当たり の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	51kcal	2.0g	0.7g	0.9g



コラム

～和食の原点「だし」～

「だし」は、様々なうま味成分を含んでおり、和食に欠かせないものです。うま味は“おいしさ”を生む大切な役割を果たしており、素材や料理のおいしさを引き出します。また、「だし」を効かせることで、調味料の量を減らしても物足りなさを感じずおいしく食べられるなど、塩分を控えることにもつながります。種類によって風味が違う「だし」。「だし」をとる習慣をつけ、「だし」のおいしさを再確認しましょう。市販の顆粒だしは簡単で便利ですが、塩分が多く含まれるものがあるため、使用量を記載より控えるなどすることで、減塩につながります。

【3つのうまみ成分】

うまみの相乗効果でもっとおいしく！

グルタミン酸

・昆布



昆布  
(グルタミン酸)

+

かつおぶし  
(イノシン酸)

＜おすすめ料理＞

- ・お吸い物
- ・茶碗蒸し
- ・だし巻き卵

イノシン酸

・かつおぶし  
・いりこ



昆布  
(グルタミン酸)

+

いりこ  
(イノシン酸)

＜おすすめ料理＞

- ・味噌汁
- ・煮物
- ・うどん

グアニル酸

・干しいたけ



昆布  
(グルタミン酸)

+

干しいたけ  
(グアニル酸)

＜おすすめ料理＞

- ・けんちん汁
- ・野菜の煮物
- ・炊き込みご飯