





## たっぷり野菜とたらの田楽味噌焼きごはん

分量(2人分)

料理名	材料	(g)	目安量	作り方
	鱈の田楽味噌だれ焼き	たら(生)	160 2切れ	① たらに塩をふり、しばらくおいて味をなじませる。 ② ねぎは白髪ねぎにして水にさらし、水気をよくきる。しそはせん切りにする。 ③ Aを合わせておく。 ④ にはら3cm長さに切り、だし汁・しょう油を入れた鍋に、にらともやしを入れ、サッと調味する。 ⑤ 熱した網焼き器で魚を焼く。 ⑥ 皿に⑤を盛り、Aをぬり④を付け合わせる。白髪ねぎ・しそを上から盛る。
		塩	少々	
		ねぎ	20	
		しそ	2 2枚	
		A みそ	12	
		A さとう	3	
		A 酒	10	
		もやし	80	
		にら	60	
		だし汁	20	
		しょう油	6	

	大根としめじの柚子和え	大根	100	① 大根はよく洗い皮をむかずに5mm厚さのくし形に切り茹でる。葉は熱湯で茹でて水気をしぼり、3cm長さに切る。しめじは根元をとり小房に分け、熱湯でサッと茹でる。 ② ゆずの皮はせん切りにする。 ③ A・①・②を合わせ下味をつけ、軽く汁気をきる。 ④ 器に③を盛る。
		大根の葉	30	
		しめじ	40	
		A しょう油	8	
		A ゆずのしぼり汁	12	
		A だし汁	10	
		A さとう	6	
		ゆずの皮	2 少々	

	湯豆腐	絹ごし豆腐	200	① 土鍋に昆布を敷き、豆腐を置き、火にかける。沸騰したら火を止める。 ② ねぎは小口切りにする。 ③ 小皿にねぎ・削り節を盛る。
		ねぎ	20	
		しょうゆ	適量	
		昆布	適宜	
		削り節	2 少々	

	レタスと椎茸のスープ	レタス	40	① レタスはせん切りにし、椎茸は石づきをとり薄切りにする。たまねぎも薄切りにする。 ② 鍋に中華スープを入れて火にかけAで調味し、レタス・椎茸・たまねぎを加え、たまねぎがやわらかくなったら火を止める。 ③ 器に②を盛る。
		生椎茸	20 2枚	
		たまねぎ	40	
		中華スープ	300 1.5カップ	
		A 塩	少々	
		A こしょう	少々	
		A 酒	10 小 2	

ごはん	ごはん	150	茶碗軽1杯
	438kcal	塩分3.0g	