

🍵 今月の健康栄養献立を紹介します 🍵

☆タラとタマネギのホイル焼き☆

◎材料	(1人分)	(ソース)	
・タラ	50g	・サラダ油	3.0g
・塩	0.2g	・キュウリ	10g
・白胡椒	0.2g	・タマネギ	10g
・白ワイン	10g	・塩	0.2g
・タマネギ	40g	・白胡椒	0.2g
・シメジ	10g		
・バラベーコン	10g		



◎作り方

- ①タマネギは半分にして薄切りにする。
- ②シメジは石突を取り、小分けにする。
- ③ベーコンは1cm幅に切る。
- ④ソースは、キュウリをすりおろし、タマネギはみじん切りにして水にさらして絞り、キュウリとタマネギとサラダ油を混ぜ合わせて塩・白胡椒で味を整える。
- ⑤アルミホイルに①のタマネギを半分敷き、タラを乗せて塩・白胡椒、白ワインをかける。その上に残り半分のタマネギ、ベーコン、シメジの順に乗せアルミホイルで包む。水のはったフライパンで蒸し焼きにする。
- ⑥タラに火がとおったら、ソースをかけてできあがり。

◎鱈とタマネギのホイル焼きの栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
139	11.1	7.2	0.7

☆大根のバター焼き☆

◎材料	(1人分)		
・ダイコン	80g	・酒	3.0g
・米のとぎ汁		・みりん	2.0g
・水	100g	・砂糖	1.0g
・コンソメ	4.0g	・だし汁	5.0g
・有塩バター	2.0g	・エビ	15g
(合わせ調味料)		・酒	2.0g
・味噌	5.0g	・片栗粉	1.0g
		・カイワレ	5.0g



◎作り方

- ①ダイコンは2.5cmの厚さに切り、厚めに皮をむく。たっぷりの米のとぎ汁で20~30分茹で、水気を切っておく。
- ②水にコンソメを加え、①のダイコンを入れ、20~30分煮る。
- ③カイワレは半分に切る。
- ④エビは尻尾を一節だけ残し、皮をむき背わたを取る。酒をふりかけ、片栗粉をまぶして茹でる。
- ⑤小鍋に味噌、酒、みりん、砂糖、だし汁を入れて、とろ火にかけ、常にかき混ぜながらクリーム状の練り味噌にする。
- ⑥フライパンでバターを熱し、汁気を切ったダイコンの両面を焼く。(バターの風味付けのため、さっと両面焼く程度)
- ⑦⑥のダイコンを器に盛り、練り味噌をかけ、エビとカイワレを添えてできあがり。

◎大根のバター焼きの栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
71	4.0	2.1	1.0