

〈調理実習献立〉

H28. 11. 16 (水) ~ 18 (金)

料理名	食品名	1人分量 (g)	4人分量 (g)
ごはん (210kcal)	ごはん	125	500
タラの オリーブオイル焼き トマトソースかけ (166kcal)	タラ 塩 こしょう オリーブオイル にんにく 枝豆 たまねぎ サラダ菜 トマトジュース(無塩) トマトケチャップ 小麦粉 酒	80 0.3 0.01 4 3 10 20 10 20 10 4 10	320 1.2 0.04 16 12 40 80 40 80 40 16 40
イカと ワカメの マヨネーズ和え (85kcal)	いか わかめ 人参 玉ねぎ マヨネーズ ヨーグルト みそ	50 3 5 5 4.5 2 0.7	200 12 20 20 18 8 3
炒めなます (103kcal)	れんこん 人参 油揚げ さやいんげん 赤唐辛子 油 しょう油 砂糖 酢 水	50 20 5 15 少々 3 4.5 1.5 5 5	200 80 20 60 適宜 12 18 6 20 20

1人分【熱量 564kcal, たんぱく質 32.0g, 脂質 13.1g, 塩分 2.0g】

【作り方】

★タラのオリーブオイル焼きトマトソースかけ

- 1 タラの切り身にお酒をふり、塩こしょうして20分位おいておく。
- 2 ソースを作る。
分量のトマトジュース(無塩)とケチャップを合わせて火にかけ2/3量位まで煮つめる。
- 3 1のタラ切り身の余分の水分をペーパーでよくふき取り小麦粉をうすくまぶす。
- 4 フライパンにオリーブオイルを入れ、スライスしたにんにくを炒め色がついてきたら取り出しておく。
- 5 にんにくを取り出した後のオリーブオイルで、タラの両面をこんがり焼く。(身がくずれるのですっかり焼き色がつくまで裏返しにしない。)
- 6 お皿のまん中に焼いたタラを置き、にんにくをのせる。
- 7 タラのまわりにソースをかけ茹でた枝豆を5～6粒ソースの上に。
- 8 付け合わせにサラダ菜、スライスした玉ねぎを添える。

★イカとワカメのマヨネーズ和え

- 1 乾燥ワカメを水で戻す。
- 2 イカは5mm幅程度の輪切りにし、さっと茹でザルにあけて冷ます。足は3cm位に切る。
- 3 人参は3mm程度の短冊切りにし、茹でる。
- 4 玉ねぎは薄くスライスし、水にさらす。
- 5 イカの粗熱がとれたらボールに移し、他の具材を入れAで和える。

★炒めなます

- 1 れんこんは薄いいちょう切りにして水に入れ、水気を切る。
- 2 人参はいちょう切り、油揚げは熱湯をかけて短冊に切る。
- 3 さやいんげんは茹でて斜めに細く切る。
- 4 鍋に油をあたため赤唐辛子、1. 2を炒める。Aを加えて汁気が少なくなるまで炒め、3を加えて炒める。