

# 月曜日 夕食レシピ



## ～ M E N U ～

ごはん  
サバーグ  
キャラメルポテト  
小松菜の煮びたし  
大根とわかめのみそ汁

1人分の栄養価（成人女性）

エネルギー 609kcal たんぱく質 20.9g 脂質 13.5g 炭水化物 99.2g 食塩相当量 2.5g

## サバーグ

材料名	正味重量		作り方
	大人1人分	家族4人分	
サバ水煮缶	1/6缶(30g)	2/3缶(120g)	① ボウルにサバの身、みじん切りにした玉ねぎ、しょうが、卵、パン粉を入れてよく混ぜる。水気をしっかり絞った豆腐を加え、さらによく混ぜる。 ② ①を人数分に分け、形をととのえる。 ③ フライパンにごま油を熱し、②を焼く。 ④ 同じフライパンで、食べやすい大きさに切ったパプリカを炒める。 ⑤ 皿にサバーグ、パプリカを盛り、大根おろし、せん切りにした大葉をのせる。食べる直前にポン酢しょうゆをかける。
玉ねぎ	1/5コ(40g)	4/5コ(160g)	
おろししょうが	小さじ1/2	小さじ2	
卵	1/4コ	1コ	
パン粉	大さじ1	1/3カップ(15g)	
木綿豆腐	30g	1/3丁(120g)	
ごま油	小さじ1/2	小さじ2	
大葉	1枚	4枚	
大根おろし	30g	1/2カップ	
ポン酢しょうゆ	小さじ1	大さじ1強	
パプリカ(赤)	1/6コ(20g)	1/2コ(60g)	
パプリカ(黄)	10g	1/4コ(30g)	

## キャラメルポテト

材料名	正味重量		作り方
	大人1人分	家族4人分	
さつまいも	中1/4本(60g)	中1本(200g)	① さつまいもは、拍子木切りにし、水にさらす。 ② 耐熱容器に並べ、ラップをして、電子レンジで3分加熱する。 ③ フライパンに砂糖、バター、水を入れて火にかけて、溶けたら、さつまいもを加え表面がこんがりするくらい焼く。
砂糖	小さじ1	大さじ1・1/2	
無塩バター	小さじ1/2(2g)	小さじ2(7g)	
水	小さじ1/2	大さじ1/2	

## 小松菜の煮びたし

材料名	正味重量		作り方
	大人1人分	家族4人分	
小松菜	70g	2/3束(230g)	① 小松菜は3cm長さに切る。 ② 油揚げは熱湯をかけて油抜きし短冊切りにする。 ③ 鍋に小松菜、油揚げ、めんつゆ、水を入れて、さっと煮る。
油揚げ	1/2枚(10g)	1・1/2枚(30g)	
めんつゆ(ストレート)	大さじ1/2	大さじ1・2/3	
水	大さじ2	100ml	

## 大根とわかめのみそ汁

材料名	正味重量		作り方
	大人1人分	家族4人分	
大根	30g	3cm(100g)	① 大根はいちょう切りにする。 ② 乾燥わかめは水で戻してひと口大に切る。長ねぎは小口切りにする。 ③ 鍋にだし汁、大根を入れ火にかける。 ④ 大根がやわらかくなったら、みそを溶き入れ、わかめ、長ねぎを加える。
わかめ(乾)	小さじ1(1g)	大さじ1(3g)	
だし汁	150ml	500ml	
みそ	大さじ1/2(9g)	大さじ1・1/3	
長ねぎ	5cm(5g)	15cm(15g)	