

# 金曜日 夕食レシピ



## ～ M E N U ～

ごはん  
お刺身  
厚揚げと野菜の炒め物  
ピクルス  
長芋のせん切り

1人分の栄養価（成人女性）

エネルギー 593kcal たんぱく質 30.2g 脂質 12.3g 炭水化物 87.6g 食塩相当量 2.4g

## 厚揚げと野菜の炒め物

| 材料名      | 正味重量      |            | 作り方   |
|----------|-----------|------------|---|
|          | 大人1人分     | 家族4人分      |   |
| 厚揚げ      | 1/4枚(50g) | 1枚(200g)   | ① 厚揚げは厚さ1cm程度の正方形に切る。長ねぎは斜め薄切り、人参は短冊切り、キャベツはざく切りにする。小松菜は3cm長さに切る。<br>しょうがはみじん切りにする。<br>② フライパンにごま油をしき、厚揚げの表面をこんがり焼き、一旦取り出す。<br>③ ②のフライパンにしょうがを入れ、香りが出たら野菜を炒める。しんなりしたら、厚揚げを加え、さっと炒める。<br>④ 合わせ調味料を③に加え、火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。 |
| キャベツ     | 1/2枚(50g) | 2枚(200g)   |   |
| 人参       | 20g       | 中2/3本(80g) |   |
| 長ねぎ      | 30g       | 1本(100g)   |   |
| 小松菜      | 30g       | 1/3束(100g) |   |
| しょうが     | 2g        | 1かけ(7g)    |   |
| ごま油      | 小さじ1弱     | 大さじ1       |   |
| しょうゆ     | 小さじ1      | 大さじ1・1/3   |   |
| 砂糖       | 小さじ1      | 大さじ1・1/3   |   |
| 酒        | 小さじ1/2    | 大さじ2/3     |   |
| オイスターソース | 小さじ1/2    | 大さじ2/3     |   |
| 片栗粉      | 小さじ1弱     | 大さじ1弱      |   |
| こしょう     | 少々        | 少々         |   |

## 長芋のせん切り

| 材料名    | 正味重量   |        | 作り方                                     |
|--------|--------|--------|---|
|        | 大人1人分  | 家族4人分  |   |
| 長芋     | 60g    | 200g   | ①長芋は皮をむいてせん切りにする。<br>②青のりを散らし、しょうゆをかける。 |
| 減塩しょうゆ | 小さじ2/3 | 大さじ2/3 |   |
| 青のり    | 少々     | 少々     |   |

## 【作り置き】ピクルス

| 材料名       | 正味重量  |            | 作り方   |
|-----------|-------|------------|---|
|           | 大人1人分 | 家族4人分      |   |
| きゅうり      | 15g   | 1/2本(40g)  | ① 野菜は大きさをそろえて切る。<br>② ポリ袋、または密閉容器に野菜、調味料を入れ、冷蔵庫で保存する。 |
| 大根        | 15g   | 40g        |   |
| にんじん      | 15g   | 中1/3本(40g) |   |
| 黄パプリカ     | 15g   | 1/3コ(40g)  |   |
| 甘酢(すし酢など) | 15ml  | 40ml       |   |