

土曜日 夕食レシピ



～ M E N U ～

ごはん
 コロッケ（惣菜）
 アジフライ（惣菜）
 ひじきの白和え
 大根のツナあんかけ

1人分の栄養価（成人女性）

エネルギー 736kcal たんぱく質 27.8g 脂質 24.9g 炭水化物 99.9g 食塩相当量 3.4g

アジフライ・コロッケ ～お惣菜を利用して～

材料名	正味重量		作り方
	大人1人分	家族4人分	
アジフライ	1枚	4枚	① トマトはくし形に切る。 ブロッコリーは小房に分けて、ゆでる。 ② 皿に、アジフライ、コロッケを盛り付け、①を添える。
コロッケ	1コ	4コ	
ウスターソース	大さじ1/2	大さじ1・1/2	
付け合わせ			
キャベツ(せん切り)	50g	1袋(160g)	
トマト	20g	1/3コ(70g)	
ブロッコリー	20g	1/2株(70g)	
和風ドレッシング	小さじ1	大さじ1強	

ひじきの白あえ

材料名	正味重量		作り方
	大人1人分	家族4人分	
ひじき煮物(市販) 木綿豆腐 白すりごま	1/4袋 50g 小さじ1	1袋 1/2丁(160g) 大さじ1(10g)	① ひじき煮物(市販品)は水気を切る。 ② 木綿豆腐はペーパータオル又はさらしで包み、水気をしっかりしぼる。 ③ ②の豆腐をすり鉢でなめらかにすり、(ボウルでなめらかになるまでつぶし)①とすりごまを加えて、混ぜ合わせる。

大根のツナあんかけ

材料名	正味重量		作り方
	大人1人分	家族4人分	
大根 だし汁 いんげん(冷凍) めんつゆ(ストレート) ツナ缶(水煮) 片栗粉	90g 50ml 10g 大さじ1・1/2 20g 小さじ1	300g 200ml 30g 80ml 1缶(90g) 大さじ1	① 大根は乱切りにする。鍋にだし汁と大根を入れ、やわらかくなるまで煮る。 ② ①にめんつゆ、いんげん、ツナを汁ごと入れ、煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。