

木曜日 夕食レシピ



～ M E N U ～

ごはん
ぶりの照り焼き
ねぎめた
きゅうりとわかめのポン酢あえ
吉川汁

1人分の栄養価（成人女性）

エネルギー 597kcal たんぱく質 28.0g 脂質 18.8g 炭水化物 76.0g 食塩相当量 3.2g

ぶりの照り焼き

材料名	正味重量		作り方
	大人1人分	家族4人分	
ぶり	1切れ	4切れ	① ぶりは調味料(しょうゆ・みりん)に20分以上つける。 ② フライパンを熱し、ぶりを焼く。(つけ汁は残しておく)。 ③ 中まで火が通ったら、つけ汁をまわし入れて味をからめる。 ④ ぶりを皿に盛り、大根おろしを添える。
しょうゆ	小さじ1	大さじ1	
みりん	小さじ1	大さじ1	
大根おろし	20g	70g	

ねぎめた

材料名	正味重量		作り方
	大人1人分	家族4人分	
小松菜	50g	2/3束(160g)	① 小松菜は3cm幅、長ねぎは斜め切りにし、ゆでる。 ② さけるチーズ、かにかまは手で細かくさく。 ③ ボウルに調味料を合わせ、①、②を加えてあえる。
長ねぎ	1/4本	1本	
さけるチーズ	1/4本	1本	
かに風味かまぼこ	1/2本	2本	
白すりごま	小さじ1	大さじ1・1/3	
味噌	小さじ1/2	大さじ1/2	
砂糖	小さじ1/2	小さじ2	
酢	小さじ1/2	大さじ1/2	

きゅうりとわかめのポン酢あえ

材料名	正味重量		作り方
	大人1人分	家族4人分	
きゅうり	30g	1本(100g)	① きゅうりは小口切りにする。わかめは水で戻してひと口大に切る。しょうがはせん切りにする。 ② すべての材料をポン酢であえる。
わかめ(乾)	2g	8g	
しょうが	1g	3g	
ポン酢	小さじ1	大さじ1強	

吉川汁

材料名	正味重量		作り方
	大人1人分	家族4人分	
大根	20g	3cm(60g)	① 大根、人参はいちょう切りにする。長ねぎは小口切り、キャベツはせん切りにする。 木綿豆腐はさいの目に切っておく。 ② 鍋にだし汁と大根、人参を入れて火にかけて、煮立ったらキャベツを加え、弱火で煮る。 ③ ②に酒、しょうゆ、塩で調味し、長ねぎ、豆腐を加えて、ひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉をまわし入れてとろみをつける。
人参	10g	1/4本(30g)	
長ねぎ	10g	1/3本(30g)	
キャベツ	15g	1枚(50g)	
木綿豆腐	30g	1/3丁(110g)	
だし汁	150ml	500ml	
酒	少々	小さじ2/3	
しょうゆ	小さじ1/2	大さじ1/2	
塩	0.5g	小さじ1/4	
水溶き片栗粉	適量	適量	

