

TODAY'S RECIPE

MAIN DISH



きびなごと夏野菜の南蛮漬け

カロリー 211cal 塩分量 1.01g

材料(2人前)

きびなご	140g
食塩	0.2g
こしょう(粉)	0.2g
小麦粉	8g
厚揚げ(1人2個目安)	100g
なす乱切り10g(1人2個目安)	40g
ゴーヤー(5mm幅半月切り)	40g
たまねぎ(1mm幅くし切り)	100g
ミニトマト(1人1/2カットを4個)	60g

調味料A

米酢	28g
三温糖	5.6g
濃い口醤油	8.4g
おろししょうが	3g

TODAY'S RECIPE

SAIDE DISH ①



焼きさつまいものメイプル風味

カロリー 108cal 塩分量 0.17g

材料(2人前)

さつまいも皮つき(乱切り10g)(1人4個)	80g
オリーブオイル	4g
食塩	0.2g
メイプルシロップ	8g
カッテージチーズ(粒タイプ)	6g
素焼きくるみ	6g

TODAY'S RECIPE

SAIDE DISH ②



きゅうりの香味和え

カロリー 12cal 塩分量 0.54g

材料(2人前)

きゅうり(5mm幅小口切り)	100g
食塩	0.2g
大葉(細かく細切り)1枚	0.5g
みょうが(半月細切り)	10g
かつお節	1g
濃い口醤油	6g

TODAY'S RECIPE

SOUP



春雨のごま風味スープ

カロリー 27cal 塩分量 0.74g

材料(2人前)

春雨(乾燥)	6g
長ねぎ(斜め2mm幅)	40g
いりごま(白)	2g
食塩	0.2g
こしょう(粉)	0.2g
中華ガラ(ユウキ食品)	3g
水	300g

RECIPE

PROCESS

MAIN DISH



きびなごと夏野菜の南蛮漬け

カロリー 211cal 塩分量 1.01g

process 1

きびなごは水気を取って、塩こしょうを振って、小麦粉をまぶしておく。厚揚げは1人2個、なすは10gの乱切り、ゴーヤーは半分に切ってわたと種を出し5mm幅、たまねぎは1mm幅のスライスにする。ミニトマトはヘタを取って1/2カットにしておく。調味料Aは合わせておく。

process 2

小麦粉をまぶしたきびなごと厚揚げ、なすは(魚グリル)またはオーブントースターで10~15分(オーブンは220℃で7~8分)焼く

process 3

焼いている間にゴーヤーはさっとゆでて冷水にとって苦味を取る。鍋に調味料Aを入れて煮立ったらたまねぎを入れて全体に味を入れる。汁が少なくなってきたらミニトマトとゆでたゴーヤーを入れてさっと煮立たせる。

process 4

お皿に焼いた厚揚げとなすときびなごをのせて上から③のソースをかけて完成。

RECIPE

SAIDE DISH ①



焼きさつまいものメイプル風味

カロリー 108cal 塩分量 0.17g

PROCESS



さつまいもは皮つきのまま10gの乱切りし、水にいておく。



水気を切ったさつまいもにオリーブオイルをまぶして、オーブントースターで10分（オーブン220℃で8分）焼く。



焼きあがったらボウルに移して、塩をまぶしてメイプルシロップで和える。



器に③をいれて、上からカッテージチーズと砕いたくるみをのせて完成。

RECIPE

SAIDE DISH ②



きゅうりの香味和え

カロリー 12cal 塩分量 0.54g

PROCESS

process 1

きゅうりは5mm幅の小口切りにして
塩を振って、水気を切っておく。
大葉とみょうがはそれぞれ細かく細切りにしておく。

process 2

①とかつお節としょうゆを合わせて和えて完成。

RECIPE

SOUP



春雨のごま風味スープ

カロリー 27cal 塩分量 0.74g

PROCESS



春雨は戻しておく。(長い場合はざく切りにしておく)
長ねぎは斜めの2mm幅スライスにしておく。



鍋に水と中華ガラを入れて沸かし、塩こしょうで調味する。
①を加えてさっと煮て、器に注ぐ。



最後にいりごまをかけたら完成。