

## ① 鮭のみそマヨネーズ焼き



### ひとくちメモ

魚の上にまんべんなくみそマヨネーズをかけ焼くと、おいしくできあがります。

鮭の他に、白身の魚でもおいしいです。

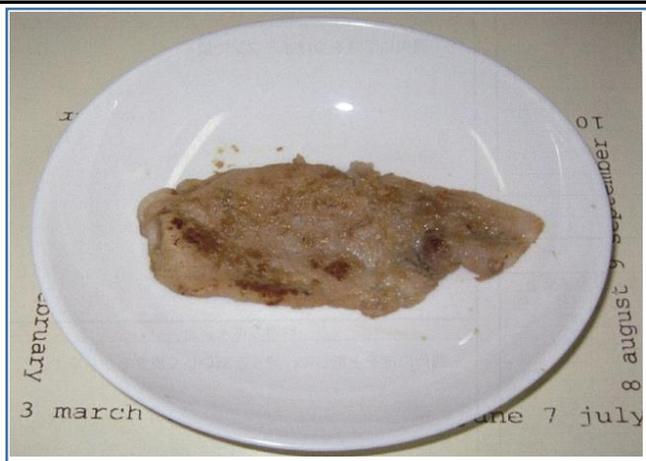


| 材料     | 分量   | 1人あたりの栄養量 |         |
|--------|------|-----------|---------|
| 生鮭切り身  | 50g  | エネルギー     | 136kcal |
| マヨネーズ  | 7g   | タンパク質     | 11.9g   |
| みそ     | 2.6g | 脂質        | 8.7g    |
| 上白糖    | 0.8g | カルシウム     | 26mg    |
| 白いりごま  | 1g   | 鉄         | 0.6mg   |
| アルミカップ |      | 食塩        | 0.6g    |
|        |      |           |         |
|        |      |           |         |
|        |      |           |         |

### 作り方

- ①鮭をアルミカップに入れます。
- ②調味料を合わせます。
- ③合わせた調味料を魚の上にかけて、ごまをふり、オーブンで焼きます。

## ② 豚肉のアップルソース焼き



### ひとくちメモ

豚肉にたっぷりソースをかけると、肉がやわらかく、おいしく仕上がります。



| 材料      | 分量   | 1人あたりの栄養量 |         |
|---------|------|-----------|---------|
| 豚肩ロース切身 | 40g  | エネルギー     | 113kcal |
| りんご     | 10g  | タンパク質     | 7.2g    |
| たまねぎ    | 1g   | 脂質        | 8g      |
| にんにく    | 0.3g | カルシウム     | 9mg     |
| しょうゆ    | 3.5g | 鉄         | 0.3mg   |
| みりん     | 0.8g | 食塩        | 0.5g    |
| 清酒      | 1g   |           |         |
| 上白糖     | 0.3g |           |         |
| 白いりごま   | 0.5g |           |         |

### 作り方

- ①たまねぎ、にんにく、りんごはすりおろします。
- ②①と調味料を合わせてよく混ぜます。
- ③豚肉に②のたれをかけて、下味をつけます。
- ④オーブンで焼き、白ごまをふりかけて仕上げます。

### ③ 大豆のかみかみかき揚げ



#### ひとくちメモ

先に具材に粉をまぶし、後から少しずつ水を加えて生地を作ります。かたさを見て、水の量を調整してください。

季節に合わせて、大豆を枝豆に変えたり、たまねぎの量を半分にし、さつまいもを入れてもおいしくできます。

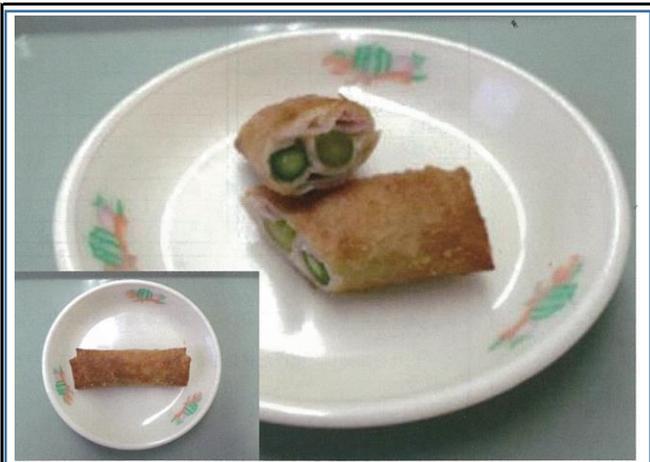


| 材料    | 分量    | 1人あたりの栄養量 |         |
|-------|-------|-----------|---------|
| たまねぎ  | 35g   | エネルギー     | 139kcal |
| ごぼう   | 10g   | タンパク質     | 3.2g    |
| 大豆水煮  | 7g    | 脂質        | 5.9g    |
| しらす干し | 1.5g  | カルシウム     | 30mg    |
| 青のり   | 0.3g  | 鉄         | 0.6mg   |
| 薄力粉   | 10g   | 食塩        | 0.1g    |
| でん粉   | 6g    |           |         |
| 食塩    | 0.05g |           |         |
| 水     | 10g   |           |         |
| 揚げ油   |       |           |         |

#### 作り方

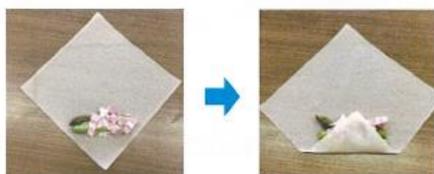
- ①たまねぎは薄切り、ごぼうは千切りにします。
- ②青のり、薄力粉、でん粉、食塩を混ぜます。
- ③①と大豆、しらす干しを混ぜたところに、②を少しずつ加えながら、粉が具材にまんべんなくつくように混ぜます。
- ④よく混ぜたら少しずつ水を加え、まとまるようになったら、1人分ずつ油に落とし入れ、180°Cで4分半～5分揚げます。

### ④ アスパラガスのチーズ春巻き



#### ひとくちメモ

※ 春巻きの巻き方



| 材料      | 分量   | 1人あたりの栄養量 |         |
|---------|------|-----------|---------|
| アスパラガス  | 1本   | エネルギー     | 122kcal |
| ベーコン    | 10g  | タンパク質     | 5.2g    |
| スライスチーズ | 1枚   | 脂質        | 7.7g    |
| 春巻きの皮   | 1枚   | カルシウム     | 156mg   |
| 薄力粉     | 0.5g | 鉄         | 1.8mg   |
| 水       | 1g   | 食塩        | 0.5g    |
| 揚げ油     |      |           |         |

#### 作り方

- ①アスパラガスは半分に、ベーコンは短冊切りにします。スライスチーズは半分に折ります。
- ②春巻きの皮に、チーズ、アスパラガス、ベーコンの順番に乗せて巻きます。
- ③水で溶いた薄力粉をのりにして、。巻き終わりをとめます。
- ④油で揚げます。