



焼魚のあんかけ

【1人前】 エネルギー599kcal タンパク質18.4g 脂質6.7g

材料・1人分

栗おこわ(200g)

- 栗 20g
- もち米 33g
- 精白米 55g

焼魚のあんかけ

- 白身魚 80g
- 小麦粉
- ひき油
- 玉ねぎ 40g
- 人参 10g
- ねぎ 5g
- しょうゆ 5g
- 片栗粉 2g
- だし汁 60cc

茶碗むし

- 卵 30g
- エビ 15g
- 生しいたけ 小1枚
- かまぼこ 薄切り1枚
- みつば 3g
- だし汁 90g
- しょうゆ 1g
- 塩 0.8g

ごまあえ

- ほうれん草 80g
- 白ゴマ 少々
- しょうゆ 4cc

フルーツ

- 梨 3/8個

- 1 白身魚は水分をふき取り、薄く小麦粉をまぶしフライパンで焼く。
- 2 玉ねぎ・人参・ねぎは千切りにする。だし汁に玉ねぎ・人参をいれ火を通し、しょうゆで味付けする。出来上がりに片栗粉を水でといてとろみを付け、仕上がりになぎをいれて①にかける。

アドバイス

魚のあんかけ:1切れでも野菜のあんのでエネルギーやタンパク量を増やさずに、見た目のボリュームと食物センイの量を増やしています。今回はタラを使用しましたが、サンマ1/2切れ鯖60gなど青魚に代えてもおいしいです。