



焼魚と茶碗蒸し

【1人前】 エネルギー637kcal タンパク質27.7g 脂質14.5g

材料・1人分

栗おこわ(200g)

- 栗 20g
- もち米 33g
- 精白米 55g

焼魚

- さんま開き 1尾

茶碗むし

- 卵 30g
- えび小 1尾
- かまぼこ薄切り 1切れ
- みつば 3g
- しょうゆ 1cc
- だし汁 90cc
- 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

- 巨峰 80g

- 1 さんまの開きをグリル又はフライパンで焼く。
- 2 具を器に入れ、卵、だし汁、塩、しょうゆを合わせたものを注ぎ入れ、蒸し器で中火15分程蒸す。

アドバイス

メインが揚げ物だと脂肪を必要以上にとってしまいますので、焼き物・蒸し物にするだけでエネルギーを減らせます。

栗ご飯の炊きたて!とってもおいしいですよ!でもゆっくりよくかんで、茶碗1杯で秋を味わって食べましょう。