旬の食材を使用したおすすめレシピ

主食〖 米飯 〗
・白飯　180 g

★白飯の量は指示栄養量に応じて変更してください。

栄養量
エネルギー:595kcal
蛋白質:20.2g
脂質:18.1g
カリウム:689mg
リン:293mg
塩分:2g

主菜〖 さばのカレー粉焼き 〗
・さばの切り身　60 g
・塩　0.6 g
・こしょう　少々
・小麦粉(小さじ2)　6 g
・カレー粉(小さじ1/2)　1 g
・油(小さじ1)　4 g

①さばの切り身は水で洗い、ペーパータオルなどで水気をふき取る。
②塩・こしょうをふる。
③小麦粉とカレー粉を合わせてよく混ぜ、さばにまぶす。
④フライパンに油をひき、蓋をして蒸し焼きにする。
⑤蓋をとり、焼き色がついて香ばしく焼けるまで両面を焼く。
⑥焼けたら、皿に盛りつける。

副菜〖 舞茸のサラダ 〗
・サラダ菜(5～6枚)　30 g
・舞茸　30 g
・オリーブ油(小さじ1)　4 g
・塩　0.2 g
・こしょう　少々
・ニンニク　2 g
・ケチャップ(小さじ1/2)　3 g
・マヨネーズ(小さじ1/2)　2.5 g
・減塩しょうゆ(小さじ1/2)　3 g

①サラダ菜はよく洗い、食べやすい大きさにちぎり、水にさらす。
②舞茸はほぐして、さっとカリウム処理の下茹でをする。
③水切りなどで、サラダ菜はよく水をきり、器に盛りつける。
④フライパンにオリーブ油をひき、にんにくのみじん切りを弱火で炒め、香りをだす。
⑤中火にし、舞茸を入れて炒める。
⑥調味料を入れて、水分がとぶまで炒め、塩・こしょうをする。
⑦サラダ菜の上にもりつける。(食べる時は舞茸をドレッシングがわりに、サラダ菜と一緒に食べる。)

副菜〖 和風ピクルス 〗
・ねぎ(約1/8本)　15 g
・人参　10 g
・かぶ(約1/6個)　15 g
・黄ピーマン(約1/4個)　10 g
・赤ピーマン(約1/4個)　10 g
・だし汁　40 g
・酢(大さじ2)　30 g
・砂糖(小さじ1)　3 g
・塩　0.5 g

①ねぎは縦に4等分くらいに切る。人参はいちょうぎりにする。
②カブはスライスし、ピーマンは太めの千切りにする。
③野菜は一度ゆでこぼしをする。
④小鍋に人参とかぶとだし汁をいれ、だし汁が半量くらいになるまで煮詰め、砂糖と酢と塩を入れひと煮立ちしたら、火を止め、ピーマンとねぎを入れる。
⑤冷めたら、タッパなどにうつし、3時間から一晩くらい冷蔵庫で漬ける。
⑥食べる時に器に盛りつける。(まとめて沢山作ったほうが上手にできると思います。漬けるのはビニール袋など でもOK。汁が少なくても袋に入れて、空気を抜いて閉じれば味が回ります。)