

真たらのかレーマヨ焼

— 材料(2人分) —

真たら	2切れ
日本酒	大さじ2
はちみつ	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
カレー粉	小さじ1/2
マヨネーズ	大さじ1
かぼす	1/2個
パセリ	少々



— 作り方 —

- ① 真たらは、サッと水で洗い流し、キッチンペーパーで水けをふき取り、半分に切って日本酒を振りかける。
- ② ボウルにマヨネーズ、カレー粉、しょうゆ、はちみつを混ぜ合わせ①の真たらになじませ、15分置く。
- ③ オーブンの天板にクッキングペーパー敷いて②を並べ、漬け汁を上からかける。200度に予熱したオーブンで10分焼く。(指で軽くたらを押して、弾力があればO.K)
- ④ 皿に焼きあがったたらと半分に切ったかぼす、パセリを盛りつける。

1人分 エネルギー:151kcal タンパク質:0.7g
塩分:1.2g

サツマイモとしめじの味噌汁

— 材料(2人分) —

サツマイモ	細めの中1本
しめじ	1/2株
ニンジン	少々
葉ネギ	1本
だし昆布	長さ2センチ
かつお節	1/2つかみ
水	400cc
みそ	大さじ1



— 作り方 —

- ① 鍋に昆布と水を入れ、半日ほどおく。
- ② ①を火にかけ、小さな泡がフツフツと出てきたら、昆布を取り出す。沸騰したら、かつお節を入れ1分ほどしたら、火を止めて5分ほどおく。かつお節を取り出す。
- ③ サツマイモは、2センチの輪切り、しめじは石つきをとってほぐす、ニンジンは皮をむいて薄いいちょう切りにする。葉ネギは、小口切りにする。
- ④ ②で葉ネギ以外の食材が柔らかくなるまで火を通す。
- ⑤ みそを溶き入れ、器に盛る。葉ネギを散らす。

1人分 エネルギー:34kcal タンパク質:2.1g
塩分:1.1g

資料作成:伊豆の国市 健康づくり課