

朝食 ③



エネルギー 989kcal

タンパク質 40.0g

脂質 16.3g



魚のすり身

新潟県では、上越ではニギス、佐渡ではトビウオ、山北ではホッケなど浜でたくさん獲れる魚ですり身を作ります。調理法は、つみれ汁のほかハンバーグやコロッケなど色々応用できます。

●ご飯

材 料	1人分 (g)	4人分
精白米	150	4合
強化米	0.75	3



●つみれ汁

材 料	1人分 (g)	4人分
魚のすり身	30	120
木綿豆腐	30	120
大 根	30	120
人 参	15	60
万能ねぎ	5	20
だし汁	150	600
味 噌	1	大さじ2 1/4

◆作り方

- ①大根と人参を食べやすい大きさに切り、だし汁で煮る。
- ②野菜が柔らかくなったら、魚のすり身を一口大にして落とし入れる。
- ③さいの目に切った豆腐を加え、味噌を溶く。
- ④万能ねぎを小口切りにし、鍋に入れる。

●かぼちゃのオムレツ

材 料	1人分 (g)	4人分
かぼちゃ	40	160
スキムミルク	3	大さじ2
玉ねぎ	20	80
豚ひき肉	10	40
塩	0.5	小さじ1/3
こしょう	少々	少々
油	2	小さじ2
卵	60	4個
砂 糖	0.5	小さじ2/3
片栗粉	1	小さじ1
水	1	小さじ1

◆作り方

- ①かぼちゃは、皮をむいて蒸し、つぶして、スキムミルクと混ぜておく。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、豚ひき肉と炒めて塩、こしょうで味を調べ、①と合わせる。
- ③卵は溶きほぐして味付けをし、水溶き片栗粉を入れて、卵を焼く。
- ④③の真ん中に②を入れ、2つ折りにする。

●もずくとたこの酢の物

材 料	1人分 (g)	4人分
もずく	50	200
た こ	20	80
菊(かきのもと)	10	40
酢	5	大さじ1 1/3
砂 糖	2	大さじ1
塩	0.5	小さじ1/3

●なす漬

材 料	1人分 (g)	4人分
なすの漬物	30	120

●果 物

材 料	1人分 (g)	4人分
オレンジ	60	240
メロン	100	400

●牛 乳

材 料	1人分 (g)	4人分
低脂肪牛乳	150	600

