

朝食 ⑤



エネルギー 1,089kcal

タンパク質 43.0g

脂質 22.2g



さといも

「のっぺ」(郷土料理)には無くてはならない新潟のさといもは、丸形で、なんといっても独特な「ぬめり」が特徴です。煮込んでも煮くずれせず、白くきめ細やかな肉質が好評です。



サバ

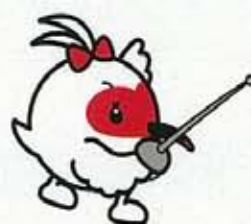
新潟県では、まき網船により大量に漁獲されます。旬は秋から冬にかけてで、しめ鯖のほか味噌煮、照り焼き、竜田揚げなど多くの調理法があります。

●ご 飯

材 料	1人分 (g)	4人分
精白米	150	4合
強化米	0.75	3

●めかぶ汁

材 料	1人分 (g)	4人分
めかぶわかめ(生)	15	60
青じそ	2枚	8枚
だし汁	150	3カップ
味 噌	10	大きじ2 1/4



●鯖の味噌漬け焼き

材 料	1人分 (g)	4人分
鯖	80	320
酒	15	大さじ4
味噌	5	大さじ1
しょうが	3	12
大 根	40	160
甘酢しょうが(がり)	20	80

◆作り方

- ①鯖はキッチンペーパーでしっかりと水分を取り除いておく。
- ②すりおろしたしょうがを酒、味噌と混ぜ、鯖にからめて一晚漬ける。
- ③②を焼く。
- ④器に盛り付け、大根おろし、甘酢しょうがを添える。

トッキッキメモ

新潟では、鮭・鱈などを味噌漬けにします

●里芋の鶏そぼろ煮

材 料	1人分 (g)	4人分
里 芋	60	240
鶏ひき肉	20	80
油	少量	少量
塩	少々	少々
だし汁	80	320
うす口しょうゆ	9	大さじ2
酒	5	大さじ1 1/3
砂 糖	3	大さじ1 1/3
片栗粉	3	大さじ1
水	15	大さじ4
さやえんどう	5	20

◆作り方

- ①里芋は皮をむき、一口大に切る。
- ②鍋に油を入れ、ひき肉を炒める。
色が変わったらだし汁をいれ、里芋とうす口しょうゆ、酒、砂糖を入れて落し蓋をして弱火で煮る。
水溶き片栗粉でとろみをつけ、ひと煮たちさせる。
- ③盛り付けて塩ゆでした、さやえんどうを飾り付ける。

●サラダ

材 料	1人分 (g)	4人分
キャベツ	40	160
ブロッコリー	40	160
スイートコーン(缶)	15	60
赤ピーマン	15	60
マヨネーズ	8	大さじ2
ケチャップ	8	大さじ2

●果 物

材 料	1人分 (g)	4人分
巨 峰	80	320

●牛 乳

材 料	1人分 (g)	4人分
低脂肪牛乳	150	600

