



あじのマリネ

青菜のピリ辛炒め

きのこたっぷり中華風スープ

ご飯 160g

季節の葉もの野菜を、炒めることにより、かさが減って、野菜をたっぷり摂取！

青魚のあぶらはしっかりとりたいもの。薬味たっぷりのマリネなら、塩分控えめで魚のあぶらも逃さずとれます。

きのこはだしのでる食材なので、うす味でも旨みたっぷりです。食物繊維もたくさんとれ、おながが満足できる一品。

【1人分】  
エネルギー 496kcal  
脂質 13.6g  
食物繊維 6.0g  
食塩相当量 3.0g

## あじのマリネ



【1人分】  
・エネルギー 133kcal  
・脂質 6.1g  
・食物繊維 0.5g  
・食塩相当量 2.0g

### 【材料】2人分

あじ（刺身用）・・・2匹	A	ポン酢・・・大さじ2
塩・コショウ・・・各少々		オリーブ油・・・大さじ1/2
小ねぎ・・・3本分		粒マスタード・・・大さじ1/2
青じそ・・・2枚		にんにく・・・少々
		玉ねぎ・・・1/8個分

### 【作り方】

- ①あじは3枚におろして、一口大のそぎ切りにし、塩、こしょうで下味をつける。
- ②にんにくはすりおろし、玉ねぎはみじん切りにして、Aの調味料と混ぜ合わせ、マリネだれを作る。
- ③①のあじの水気をふいて②に浸し、冷蔵庫で30分以上冷やしておく。
- ④皿に冷えた③を盛りつけ、小ねぎの小口切りと青じその粗みじん切りを、彩り良く散らす。

## きのこたっぷり

【1人分】  
・エネルギー 23kcal  
・食物繊維 2.6g

### 【材料】2人分

なめこ・・・80g 鶏がらスープの素・小さじ2/3  
生しいたけ・・・2枚 酒・・・大さじ1  
えのきたけ・・・40g コショウ・・・少々  
小ねぎ・・・少々

### 【作り方】

- ①なめこは水でさっと洗う。生しいたけは薄切りに、えのきは2cmの長さに切る。小ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に水300cc・チキンスープの素・酒を入れて火にかけて、煮立ったら①のきのこを加えてさっと煮る。
- ③コショウで味を整え、器に盛ってねぎを散らす。

青菜のピリ辛炒め【1人分】  
・エネルギー 90kcal  
・食塩相当量 0.6g

### 【材料】2人分

青菜・・・90g サラダ油・・・大さじ1  
人参・・・30g 酒・・・大さじ1  
赤唐辛子・・・1/2本 しょうゆ・・・大さじ1

### 【作り方】

- ①青菜は1cm長さに、人参は短冊に切る。赤唐辛子は種を除き、小口切りにする。
- ②フライパンにサラダ油と赤唐辛子を入れて熱し、香りが立ったら人参、青菜を入れて炒める。
- ③しょうゆと酒をふり入れて、汁気がなくなるまで炒める。

