

メニュー

- ・鯛と海老の白味噌あん
- ・もずく酢の物
- ・茄子とエリンギの
オイスターソース炒め
- ・海藻サラダ
- ・果物
- ・ご飯 (130g)



材料 (1人分)

<鯛と海老の白味噌あん>

鯛	…	60g
海老 (1尾)	…	20g
白味噌	…	7g
酒	…	1g
みりん	…	1g
和風だし	…	0.5g
粉山椒	…	適宜
山椒 (1枚)	…	0.5g

<もずく酢の物>

もずく (乾燥)	…	1.5g
胡瓜	…	5g
えのき茸	…	15g
生姜	…	3g
だしわりぼん酢	…	5g

<海藻サラダ>

海藻ミックス (乾燥)	…	3g
しめじ	…	20g
胡瓜	…	5g
胡麻	…	2g
わさび (練り)	…	0.5g
青じそドレッシング	…	10g

<茄子とエリンギの

オイスターソース炒め>

茄子	…	50g
エリンギ	…	20g
アサツキ	…	2g
茗荷	…	5g
油	…	2g
オイスターソース	…	2g
中華だし	…	1g
胡椒	…	0.01g
醤油 (濃)	…	0.5g

<果物>

パイナップル	…	75g
--------	---	-----

エネルギー	453cal
炭水化物	73.5g
たんぱく質	25.4g
脂質	7.8g
塩分	2.3g
食物繊維	6.8g

<作り方>

鯛と海老の白味噌あん

- ① 鯛切身、海老(殻むき、背ワタ除く)は酒少々(分量外)をふりかけ、酒蒸しにする。
- ② 白味噌、酒、みりん、和風だし(汁)を合わせて加熱し、白味噌あんを作る。
- ③ ①を器に盛りつけ、②の白味噌あんをかける。山椒を添える。

もずく酢の物

- ① 乾燥もずくは水で戻し、熱湯に入れ沸騰すれば水にとり、冷まして水切りする。
- ② えのき茸は3cmに切って茹でる。胡瓜は薄切りにし、生姜はすりおろす。
- ③ ①に②のえのき茸、胡瓜を和え、生姜を添える。だしわりぼん酢でいただく。

茄子とエリンギのオイスターソース炒め

- ① 茄子は縦3-4cmの乱切りにして、水にはなす。エリンギは長さ3-4cm幅1cmに切る。茗荷は千切りにする。
- ② アサツキは小口切りにする。
- ③ 鍋に油を入れて温め、①の茄子、エリンギ、茗荷を炒める。中華だし、醤油、オイスターソース、胡椒で味を調える。②のアサツキを添える。

海藻サラダ

- ① 海藻(乾燥)は水で戻す。熱湯に入れ沸騰すれば水にとり、冷まして水切りする。
- ② しめじは1本づつにバラして茹で、胡瓜は薄切りにする。胡麻は炒って、する。
- ③ 青じそドレッシングにわさびを溶き、①の海藻、②のしめじ、胡瓜、すり胡麻を和える

<ひとくちメモ>

時間栄養学を考慮した食習慣 (時計遺伝子と食事のリズム)

- ・1日3食 ゆっくりよく噛んで食べましょう。
- ・就寝2-3時間前には食べることは終えましょう(飲酒含む)。(夕食後はお茶や水のみがいいですね)
- ・夕食は脂質が多い食品(肉脂、霜降り、鶏皮、洋菓子、揚げ物など)は控え、調理方法は「煮る」「蒸す」「焼く」がおすすめです。