

鮭の夏野菜マリネ

■材料（6人分）

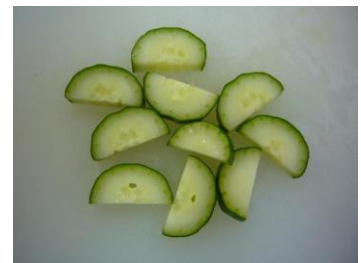
• 鮭……………6切れ（360g）	〈マリネ液〉
小麦粉……………大さじ1	
サラダ油……………大さじ2	
• きゅうり……………1本（120g）	
• トマト……………中1と1/2個（300g）	
	• だし……………150ml
	• 酢……………大さじ6
	• 砂糖……………大さじ3
	• 醤油……………大さじ3

■作り方

①マリネ液の材料を合わせ、小鍋で沸騰させ、ボウルに入れる。



②トマトは乱切り、きゅうりは5mmの半月切りにして①に漬けておく。



③鮭は1切れを2～3つに切る。



④鮭の水気を拭いて小麦粉をまぶし、熱したフライパンに油をしいて鮭の両面を色よく焼く。



⑤熱いうちに①につける。



⑥味がなじんだら皿に盛り付ける。



ひじきと枝豆のサラダ

■材料（6人分）

<ul style="list-style-type: none"> ・芽ひじき……………10g ・枝豆……………100g ・ホールコーン缶……………60g ・人参……………60g 	<p>〈ドレッシング〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マヨネーズ……………大さじ1 ・粒マスタード……………小さじ1 ・薄口しょうゆ……………小さじ1/2
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

■作り方





<p>①ひじきはたっぷりの水で20分ほどつけてもどす。熱湯でさっと茹で、水けをきる。</p> 	<p>②枝豆は茹でて豆を取り出しておく。</p> 	
<p>③人参は皮をむいて1cm角のさいの目に切り茹でる。</p> 	<p>④ホールコーンは水けをきる。</p> 	<p>⑤ドレッシングを作り、①②③④を和える。</p> 

アボカドの白和え

■材料（6人分）

<ul style="list-style-type: none"> ・アボカド……………1/2個 ・レモン汁……………小さじ1/2 	<p>〈和え衣〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・絹ごし豆腐……………1/2丁 ・すりごま……………大さじ1 ・白みそ……………大さじ1/2 ・塩……………少々
--------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

■作り方

<p>①豆腐はクッキングペーパーで包み、耐熱皿にのせて電子レンジで5～6分加熱する。しっかり冷まして両手で挟んで水気をきる。</p> 	<p>②①の豆腐と和え衣の材料を合わせて、豆腐を滑らかなようにつぶし、混ぜる。</p> 
<p>③アボカドは種を取ってスプーンで身をすくう。レモン汁をふっておく。</p> 	<p>④アボカドを和える。</p> 

冬瓜のひんやりスープ




■材料（6人分）

• 冬瓜（とうがん）……………240g	だし……………720ml
• オクラ……………3本	{ 水……………1000ml
• むきエビ……………60g	{ 昆布……………5cm×5cm
	{ かつお節……………15g
	• 塩……………小さじ2/3
	• 薄口しょうゆ……………小さじ2

■作り方

<だしの準備>

1. 分量の水に昆布を浸ける。（30分以上置くとよい）
2. 火にかけ、沸騰する前に昆布を取り出し、沸騰したらかつお節を入れ火を止める。かつお節が沈んだら静かにこす。
3. できあがったものを必要量計って鍋に入れる。

<p>① とうがんは皮とわたを除き、1cmの角切りにする。</p> 	<p>② オクラは5～6mmの小口切りにする。</p> 
<p>③ 計っただし汁にとうがんを入れて15分ほど煮る。</p> 	<p>④ むきエビは背わたを除いて、包丁で細かく切る。</p> 
<p>⑤ とうがんが透き通ってきたらオクラとエビを入れて煮る。塩、薄口しょうゆで調味する。</p> 	<p>⑥ 大き目のボウルに水を張り、鍋ごと冷やす。何回か水を替え、粗熱が取れたら氷水で冷やす。</p> 

水ようかん

■材料（6人分）

- ・粉寒天……………2 g
- ・水……………300ml
- ・白あん……………150 g
- ・イチジクジャム……………120 g



■作り方

① 分量の水に粉寒天をいれて混ぜ、沸騰させる。



② 火を止めて、①の中に白あんとジャムを入れ、よく混ぜる。



③ 完全に混ぜたら容器に流しいれ、冷やす。



できあがり



今日の献立のエネルギーとたんぱく質量

	エネルギー	たんぱく質
ごはん（130g）	218kcal	3.3 g
鮭の夏野菜マリネ	155kcal	14.6 g
ひじきと枝豆のサラダ	45kcal	1.7 g
アボカドの白和え	56kcal	2.4 g
冬瓜の冷たいスープ	18kcal	2.8 g
合計	492 kcal	24.8 g
水ようかん	80kcal	2.4 g

今日の献立の盛り付け例

