

父と子で母の日に作ってあげたい お魚料理

～簡単に作れて栄養満点！お母さんいつもありがとうスペシャル～



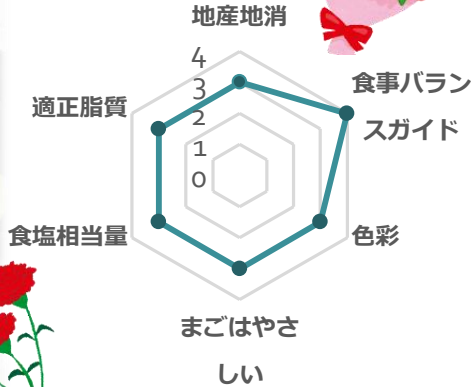
ねぎとろ丼

白和え

若竹汁

ミルクゼリーいちご添え

この食事は何点かな…



材料と分量 (1人分) ・作り方

<ねぎとろ丼>

精白米	80g
ねぎとろ	70g
卵黄	小1個
葉ねぎ	5g
白ごま	小さじ1弱(0.8g)
しょうゆ	大さじ1/2
刻みのり	小さじ1弱(0.1g)

- ①米は洗って30分以上浸水させ、普通に炊く。
- ②葉ねぎを小口切りに刻む。
- ③お茶碗にご飯をよそい、ねぎとろをのせる。中央を少しくぼませて卵黄を入れる。葉ねぎ、刻みのり、白ごまの順に盛り付ける。
- ④しょうゆをお好みでどうぞ。

<白和え>

ほうれん草	60g
にんじん	50g
木綿豆腐	75g
板こんにゃく	10g
砂糖	小さじ1(3g)
しょうゆ	小さじ1.5(5.5g)
白ごま	1g

- ①豆腐はキッチンペーパーにくるみ水気を切る。
- ②ほうれん草はたっぷりのお湯で茹でたら、冷水にとる。水気をしっかりと絞り食べやすい大きさに切る。
- ③にんじん、こんにゃくは千切りして茹でる。
- ④豆腐をつぶし、調味料を加えなめらかになるまで混ぜる。
- ⑤④にほうれん草、にんじん、こんにゃくを加え、器に盛りつける。

<若竹汁>

生しいたけ	10g
水煮たけのこ	20g
カットわかめ	1g
かつおだし	150g
しょうゆ	2g
塩	0.2g

- ①かつおだしを準備する。
- ②カットわかめは水で戻しておく。
- ③たけのこ、しいたけを食べやすい大きさに切る。
- ④鍋にかつおだし、具材、調味料を入れ煮る。
- ⑤器に盛り付けて完成！

<ミルクゼリーいちご添え>

牛乳	60mL
粉寒天	0.4g
砂糖	10g
水	20mL
いちご	30g



- ①水に粉寒天を振り入れてよく混ぜる。火にかけて沸騰させて溶かす。
- ②①に牛乳と砂糖を入れてよく混ぜる。
- ③容器に入れて冷蔵庫で固まるまで冷やす。
- ④食べやすい大きさに切って器に盛り、好みの大きさに切ったいちごを添えて完成！

<ーロメモ>

クロマグロ(本マグロ、若魚はメジマグロ)、インドマグロ、メバチ、きはだ、びんなどが…いろいろ種類がありますね。肉質や味、色の違いを楽しみましょう！



献立の栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
673kcal	39g	20.2g	91g	3.0g

山梨学院短期大学食物栄養科 深澤ゼミ 河野心愛 鈴木里菜 望月真緒 山本菜月