



6月18日

3年生



## 鯖の南蛮漬け オクラと豆腐の味噌汁 じゃごご飯

生活習慣病  
予防食

### 【鯖の南蛮漬け】

<材料・2人分>

◎鯖切り身60g 2枚 ◎片栗粉 大1 ◎油 大1/2 ◎玉ねぎ 50g ◎人参 20g  
◎ピーマン 20g ◎トマト 50g  
【A】◎酢 大1 1/2 ◎だし汁 大1 ◎醤油 小1 ◎みりん 大1/2

<作り方>

- ① 魚に片栗粉をまぶし、油で両面焼く。
- ② 玉ねぎ、人参、ピーマンは細切りにし、トマトはくし型に切る。
- ③ 玉ねぎ、人参、ピーマンをサラダ油でさっと炒め、【A】をあわせ、加える。
- ④ サッと煮たら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ ①の鯖を器に盛り、あんをかけ、トマトを添える。

### 【オクラと豆腐の味噌汁】

<材料・2人分>

◎豆腐 50g ◎だし汁 300g ◎オクラ 40g ◎味噌 20g

<作り方>

- ① オクラは輪切りにする。豆腐は、小さい角切りにする。
- ② だし汁に①を入れ、沸騰する前に、味噌を入れ、火を止める。

### 【じゃごご飯】

<材料・2人分>

◎胚芽米 120g ◎水 190cc ◎ちりめん雑魚 10g ◎わかめ 5g  
◎いりゴマ 小1 ◎醤油 小1/2

<作り方>

- ① 米を洗い、分量の水で炊く。
- ② ちりめん雑魚は、熱湯をかけ、乾煎りする。わかめは湯をかけ、みじん切りする。ゴマも煎る。
- ③ ②を醤油で合え、ご飯と混ぜる。