

十六雑穀ごはん

材料 4人分	
精白米	2合
十六雑穀米	20g
水	

- ①米をとぐ。
- ②①に十六雑穀米を加え釜の2合目盛りまで水を入れて30分程度浸しておく。
- ③普通に炊く。

具沢山みそ汁

材料 4人分	
小松菜	60g
キャベツ	60g
舞茸	40g
人参	40g
だし汁	3カップ
味噌	32g

- ①小松菜とキャベツは洗ってざく切り。舞茸は食べやすい大きさに裂く。人参は3cm長さの細切り。
- ②鍋にだし汁と人参を入れて火をつけ、人参がある程度やわらかくなったら、小松菜とキャベツ、舞茸を加えてひと煮立ちさせる。
- ③沸いたら味噌を入れてひと煮立ちしたら器に盛る。

フライパンでさんまのゆかり焼き

材料 4人分	
さんま	4尾
ゆかり	2g
大根おろし	120g
しそ	4枚
醤油	小さじ2/3

- ①さんまはペーパーで水気をよく取る。両面に斜めに切り込みを入れる。(早く火が通り、身がそらない)
- ②フライパンに魚焼き用ホイルを敷き、さんまをのせて両面にゆかりをふりかける。アルミホイルをかぶせ弱火～中火で焼く。時々、余分な油や水分をペーパーでふき取る。半分程度火が通ったらひっくり返し、火を通す。皿に盛る。
- ③②の皿にしそを添え、しその上に大根おろしをのせ、醤油をかける。

なすと菊のごまみそ和え

材料 4人分	
なす	240g
もって菊	12g
うす揚げ	1枚
A	
味噌	大さじ1
砂糖	小さじ2
酒	小さじ1
すりごま	小さじ1

- ①うす揚げは熱湯に通して油抜きする。冷めたら短冊切りにする。
- ②なすは厚さ3mm程度の半月切りにする。熱湯で茹でザルにあけて水気を切り、食べる直前に水気を絞る。
- ③菊はガクから花びらを外して、酢を加えた熱湯でサッと湯通しする。水にとって冷ます。水気を絞る。
- ④Aを混ぜる。
- ⑤食べる直前に食材をAで和える。

1人当たりの栄養価

	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g
十六雑穀 ごはん	234	4.4	1.0	49.7	0
みそ汁	28	1.9	0.6	4.4	1.2
さんまの ゆかり焼き	245	14.4	18.9	1.4	0.5
ごま 味噌和え	56	2.7	2.5	5.9	0.6
合計	563	23.4	23.0	61.4	2.3

