

ヘルシー 阿波レシピ

朝食

材料 (4人分)

ごはん	米……………320g	
竹ちくわ	竹ちくわ……4本	すだち……………2個
れんぶ (徳島風煮豆)	金時豆(乾)…60g 人参……………40g ごぼう…………40g こんにゃく…40g	梅干し……………小1/2ケ だし汁……………120cc 砂糖……………大さじ2強 しょうゆ……大さじ1弱
ふしめんの みそ汁	ふしめん……32g 油あげ………1/2枚 ネギ……………少々	鳴門わかめ…適量 だし汁……………3カップ みそ……………20g
小松菜の おひたし	小松菜………320g だし汁……………大さじ1強	しょうゆ……大さじ1弱 ごま……………大さじ1

昼食

材料 (4人分)

湯だめうどん	うどん(ゆで)・1.2kg しょうが・ネギ・少々 ごま……………小さじ1強 すだち……………2ケ	つけ汁 だし汁……………2カップ しょうゆ……大さじ2強 砂糖……………小さじ1弱
旬の魚と新鮮 野菜の天ぷら (抹茶塩)	鱈……………4切れ エビ……………小8尾 なると金時…120g 人参……………80g 生しいたけ…4枚 青じそ………4枚	小麦粉……………1カップ 卵……………1ケ 水……………100cc 油……………適宜 塩……………小さじ1/3 抹茶……………少々
フルーツ ヨーグルト	ヨーグルト…320g いちご………120g	バナナ………2本

間食

材料 (4人分)

おやつ	牛乳……………600cc	みかん……………4ケ
-----	--------------	------------

夕食

材料 (4人分)

菜めし	米……………320g 大根の葉……80g	塩……………小さじ1/3
阿波尾鶏の ゆずみそかけ	阿波尾鶏もも皮付き320g 油……………少々 (ゆずみそ……40g 酒……………大さじ1弱)	こしょう……少々 レタス………40g ブロッコリー…200g プチトマト…4ケ
そば米汁	そば米………80g 阿波尾鶏もも皮なし40g 大根……………80g 人参……………40g ごぼう………40g 生しいたけ…40g	みつば………少々 だし汁……………3カップ 薄口しょうゆ…大さじ1,1/3 酒……………大さじ1弱 塩……………小さじ1/3
れんこんの きんぴら	れんこん……200g 人参……………40g ごま……………小さじ1弱 ごま油………小さじ2	砂糖……………大さじ2強 しょうゆ……大さじ1,1/3 赤唐からし…少々

作り方

れんぶ

豆は一晚つけた後ゆでる。各野菜は1cm角に切る。
だし汁で、豆と野菜を煮る。
砂糖を足しながら煮詰め、しょうゆを加え、最後に梅干しを加え煮る。

阿波尾鶏のゆずみそかけ

鶏は、フライパンで皮の方から焼く。
ゆずみそを酒でのばしたものを鶏にかける。

そば米汁

そば米はたっぷりの熱湯でゆがき、ざるにあげる。
鶏は小さめに切り野菜は短冊切り、生しいたけは薄切りにする。
だし汁を煮立て鶏肉・野菜を煮る。
柔らかくなったら調味し、そば米を加えてひと煮立ちさせる。
器に盛り、みつばをちらす。

栄養量 1日分(合計)

エネルギー 2191kcal	蛋白質79.8g	脂質55.5g
炭水化物335.3g	ナトリウム4206mg	鉄10.8mg
食物繊維20.7g	食塩10.6g	

※栄養量は成人男性の平均的な量です。女性の場合は主食、主菜の量を少し控えましょう。