

献立 ご飯・水菜の松前漬け・鶏のつくね汁・西京焼き・キャベツの煮びたし・マンゴームース

「魚の西京焼きを作ろう」
生の魚の保存方法として味噌漬けがありますが、今日はすぐに作れる西京焼きを作ります。お正月に残った白みそが大活躍します。

(主食)

材料(2人分)		切り方	作り方	
ご飯	1合		①	水菜は塩をして、昆布は砂糖と酢に漬けておく。
水菜	200g	4cm	②	水菜がしんなりしたら固くしぼって、①の昆布を混ぜる。
塩	小さじ1		③	②を平にして重石をして、1時間おく。
昆布	5cm	細切り		
酢	大さじ1			
砂糖	小さじ1/2			



鶏のつくね汁(汁物)

材料(2人分)		切り方	作り方	
鶏ミンチ肉	100g		①	かつこの材料を混ぜ合わせ、鶏団子を作る。
酒	小さじ2		②	だし汁を沸騰させて、ごぼう・人参を煮る。
塩	少々		③	②に①の団子を加え煮る。
しょうが汁	少々		④	③にみそを加えて火を止める。
片栗粉	小さじ2			
ごぼう	半分	ささがき		
人参	半分	せん切り		
だし汁	300cc			
赤味噌	大さじ2			



魚の西京焼き・大根の菊花漬け(主菜)

材料(2人分)		切り方	作り方	
さわら	2切れ		①	みそとみりんを混ぜ合わせて魚をつける。(1時間)
白みそ	大さじ3		②	大根は菊花に切って、塩水(分量外)に漬けておく。
みりん	大さじ2		③	砂糖と酢とたかの爪を小鍋に入れて火にかけて砂糖を溶かす。大根の水気をペーパータオルで拭き、漬けておく。
大根	20cm		④	魚のみそを拭き取り、180度オーブンで焼く。途中で拭きとった味噌を魚の表面に塗り、200度にしてもう一度味噌に焼き色がつくまで焼く。
砂糖	大さじ3		⑤	菊花大根と魚を盛り付けて出来上がり。
酢	大さじ3			
たかの爪	1本	輪切り		

野菜の煮びたし(副菜)

材料(2人分)		切り方	作り方	
薄あげ	1枚		①	だし汁にCを入れて煮立たせる。
キャベツ	1/8個	太めのせん切り	②	①にミンチ肉を加えてかき混ぜながらほぐす。
人参	1/4本	せん切り	③	②から出るアクを取ったら、人参・キャベツを入れて煮る。
小松菜	1/4束	4cm		
だし汁	50cc		④	野菜が軟らかくなったら小松菜を加えてさっと煮る。
C 淡口醤油	大さじ1			
C みりん	大さじ1			

マンゴームース(デザート)

材料(ホール)		切り方	作り方	
ゼラチン	7.5g		①	ゼラチンゼラチンパウダーを水で約20分間ふやかしておく。マンゴーはミキサーにかける。
水	大さじ3			
マンゴー(缶)	1缶		②	小鍋にマンゴー400g、オレンジジュース、レモン果汁、砂糖を入れ、弱火にかけ時々かき混ぜながら加熱する。表面がふつふつとしてきたら火からおろして、ふやかしたゼラチンを加えて溶かし、よく混ぜ合わせる。コアントローも加え混ぜる。
オレンジジュース	小さじ5			
レモン汁	小さじ2			
砂糖	50g			
コアントロー	小さじ1		③	別のボウルに卵白と砂糖を入れ、砂糖が溶けるまで泡立て器でかき混ぜ、その後ボウルの底を湯煎に漬けながら固く泡立てる。生クリームを少しずつ混ぜ合
生クリーム	1/4カップ			
卵白	1個分		④	マンゴーの小鍋の底を氷水で冷やしてとろみをつけ、生クリームのボウルに2~3回にわけて加え、泡を消さないように混ぜ合わせる。
砂糖	30g			
			⑤	カップに注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。

今日の栄養価(1食分)デザートは含まれません

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)

調理の手順

①	魚を味噌に漬ける。漬けものを作る。
②	ご飯を炊く・だしを取る。マンゴームースを作る。菊花大根を作る。
③	鶏団子の赤だしを作る。煮びたしを作る。
④	魚を焼く。

MEMO

