

3 煮魚

<材 料> 4人分

魚	4切れ(360g)	
水	1カップ	
しょうが	1かけ(おろし生姜でも可)	
A	砂糖	大さじ1・1/2
	酒	小さじ1
	みりん	小さじ1
	しょうゆ	大さじ1・小さじ1/2

<作り方>

- ① しょうがは、薄切りにする。
 - ② 鍋に①と水、Aの調味料を入れて火にかける。
 - ③ ②が煮立ったところに、魚を並べ入れ、中火で煮る。
- * しょうゆをみそに代えるとみそ煮
 - * みそ煮の最後にすりごま大さじ1を加えるとゴマみそ煮になります。

<栄養量> 1人分

熱 量	158kcal
たんぱく質	17.5g
脂 質	6.8g
炭水化物	4.6g
糖 質	4.1g
食物繊維	0.1g
食塩相当量	0.6g

4 松風焼

<材 料> 4人分

鶏ひき肉	160g	酒	大さじ1
木綿豆腐	小1パック(150g)1	塩	小さじ1/3
長葱(みじん切り)	15cm(30g)	みそ	小さじ1/2
生パン粉	2/3カップ(30g)	白ごま	小さじ1
砂糖	大さじ1/2		

<作り方>

- ① ボールに白ごま以外すべての材料を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② 天板にクッキングシート(またはアルミホイルに油を薄く塗る)をしき、その上に、②を平らにのばして、上から白ごまをかける。
- ③ 180℃で予熱したオーブンで、20分焼く。(フライパンで焼く場合には蓋をして焼く)

<栄養量> 1人分

熱 量	166kcal
たんぱく質	10.6g
脂 質	10.1g
炭水化物	6.4g
糖 質	5.7g
食物繊維	0.7g
食塩相当量	0.7g