

## (主菜) 白身魚の黄金煮

材料		分量 (2人分)
	白身魚	120g
	酒	小さじ1
	小麦粉	10g
	しいたけ	30g
	さやいんげん	50g
	サラダ油	小さじ1と1/2
	にんじん	60g
	卵黄	20g (1個分)
A	だし汁	200ml
	みりん	小さじ2
	薄口しょうゆ	小さじ2



## 作り方

- ① 魚は一口大のそぎ切り (1人3切れ) にし、酒をふりかけ、10分位おく。
- ② しいたけは石づきを取り、大きいものは2~4つに切る。
- ③ さやいんげんはすじを取り、下ゆでし食べやすい長さに切って、油を熱したフライパンで炒めておく。
- ④ にんじんは、いんげん位の長さの棒状に切り、7分どおりゆでておく。
- ⑤ ①の魚の水けをふき、小麦粉をまぶし、余分な粉はとる。
- ⑥ Aの煮汁を煮立て、⑤の魚に溶きほぐした卵黄をつけながら煮汁に入れて煮る。
- ⑦ 魚を取り出し、⑥の煮汁に②、③、④を入れ、煮る。

1人分栄養価	
エネルギー	187kcal
たんぱく質	14.4g
脂質	8.7g
カルシウム	51mg
鉄	1.0mg
食塩	0.8g

(副菜) 酢の物 ～余った卵白を加えて～

材料		分量 (2人分)
えのきたけ		40 g
糸寒天		4 g
きゅうり		90 g
A	卵白	30 g (1個分)
	砂糖	小さじ1/2
	塩	0.1 g
サラダ油		小さじ1/2
レモンの皮		3 g
A	レモン汁+酢	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1
	一味とうがらし	適宜



作り方

- ① えのきたけは根元を切って、長さを半分に切り、さっとゆでる。
- ② きゅうりはせん切りにして軽く塩(分量外)をし、しばらくおいて水洗いし、よく絞る。
- ③ 卵白に砂糖、塩を加えよく混ぜ、薄焼き卵の要領で焼き、細く切る。
- ④ レモンの皮をよく洗い、せん切りにする。
- ⑤ 糸寒天は水にもどして、3cm長さに切る。
- ⑥ Aをあわせ①～⑤を和える。

1人分栄養価	
エネルギー	37kcal
たんぱく質	2.7 g
脂質	1.0 g
カルシウム	28mg
鉄	0.5mg
食塩	0.6g