

# 築地発 食事バランスガイド

～秋のレシピ～



総エネルギー 615kcal (1人分)

- ご飯
- マグロのお刺身サラダ
- サーモンのワイン蒸し ～グリーンソース～
- ブロッコリーのポテトポタージュ
- リンゴ

主食	副菜	主菜	乳製品	果物
1.5つ	3つ	2つ	1つ	1つ

## ご 飯



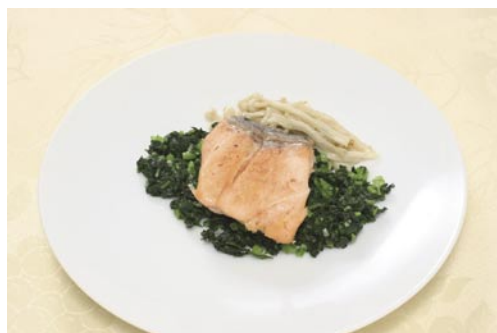
### 材料（4人分）

ご飯 4膳（600g）

### 作り方

1. ご飯は1人150gずつ茶碗に盛る。

## サーモンのワイン蒸し ～グリーンソース～



### 材料（4人分）

生サケ 160g、エノキタケ 1パック（100g）、シュンギク 1把、白ワイン 大さじ2、ニンニク 1片、サラダ油 大さじ2、塩・こしょう各少々

### 作り方

1. シュンギクは根元を落とし、ラップで包んで約2～3分間電子レンジにかける。火が十分に通ったら、冷水にさらし、水気を切ったらみじん切りにする。
2. 小鍋にサラダ油とみじん切りにしたニンニクを入れ、弱火にかける。匂いがたってきたら1を加えて塩こしょうで調味する。
3. 生サケは耐熱皿に並べ、根元を切り落とし細かく割いたエノキタケを上のにせる。白ワインをふりかけ、ラップをして電子レンジに約3分間かける。十分に火が通ったら、電子レンジから取り出して、少し落ち着かせてからラップを外す。
4. 皿に2のソースを広げてから、3を上のにせる。

## マグロのお刺身サラダ



### 材料（4人分）

マグロ赤身（刺身用）80g、  
タマネギ 1個、  
貝割れダイコン 1パック、  
濃口しょうゆ 大さじ1、  
ワサビ 小さじ1

### 作り方

1. タマネギは薄くスライスしてさっと水にさらし、貝割れダイコンは根を切り落とす。
2. マグロは薄切りにし、調味料と混ぜ合わせる。
3. 器に1と2を盛り合わせる。

## ブロッコリーのポテトポタージュ



### 材料（4人分）

ジャガイモ 1個（150g）、  
ブロッコリー 1/2株（125g）、  
牛乳 2カップ、砂糖 小さじ1、  
塩 2つまみ、こしょう 少々

### 作り方

1. ジャガイモは皮をむいて小さく切る。ブロッコリーは根を落とし、房を小分けにする。ジャガイモとブロッコリーをやわらかくなるまで茹でる。
2. ゆでた野菜と牛乳半量をミキサーに入れ、なめらかにする。
3. 2を鍋に移して火にかける。残りの牛乳を加え、砂糖、塩・こしょうで味を調える。

# リンゴ



## 材料（4人分）

リンゴ 2個（600g）

## 作り方

1. リンゴ2個はそれぞれ4等分にし、皮をむいて皿に2個ずつ盛り付ける。

※ 野菜の重量はあくまでも目安量であり、皮や根などの廃棄分も含まれます。

メニュー名	エネルギー	脂 質	カルシウム	食物繊維	塩 分
ご 飯	252kcal	0.5g	5mg	0.5g	0.0g
マグロのお刺身サラダ	51kcal	0.5g	20mg	1.0g	0.8g
サーモンのワイン蒸し ～グリーンソース～	139kcal	8.3g	69mg	2.5g	0.7g
ブロッコリーの ポテトポタージュ	105kcal	4.0g	122mg	1.1g	0.9g
リ ン ゴ	68kcal	0.1g	4mg	1.9g	0.0g