

築地発 食事バランスガイド

～夏のレシピ～



総エネルギー 625kcal (1人分)

- 薬味ご飯
- イカのとろとろポン酢和え
- ウナギのレンコン餅
- トマトの味噌スープ
- スイカ

主食	副菜	主菜	乳製品	果物
1.5つ	3つ	2つ	1つ	1つ

薬味ご飯



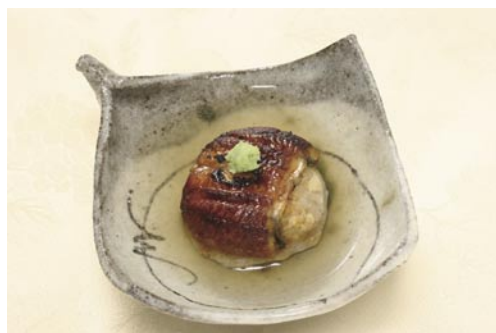
材料（4人分）

ご飯 4膳（600g）、青ジソ 4枚、
ミョウガ2本、白いりゴマ 小さじ2、
塩 小さじ1/3

作り方

1. 青ジソはせん切り、ミョウガはみじん切りにして塩でもむ。
2. 器に盛ったご飯に1を盛り付け、白いりゴマを散らす。

ウナギのレンコン餅



材料（4人分）

ウナギ蒲焼 1串(100g)、木綿豆腐1/2丁
(150g)、レンコン300g、片栗粉大さ
じ3、卵白1個分、塩少々、ワサビ 適量
[あん] だし汁 300cc、薄口しょう
ゆ 大さじ1、みりん 大さじ1、塩
少々、片栗粉 大さじ1、水 大さじ1

作り方

1. 木綿豆腐の水気を切る。ボールに豆腐と皮を剥いてすりおろしたレンコン、片栗粉、卵白、塩を入れてよく混ぜ合わせ、4等分にして団子状にまとめる。
2. ウナギは4等分に切り分け、1にのせ、ひとつずつラップに包み、耐熱皿に並べて、電子レンジで約3分間加熱する。
3. レンコン餅を電子レンジにかけている間にあんをつくる。だし汁を鍋に入れ、調味料を加えてひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
4. 電子レンジから取り出したレンコン餅が少し落ち着いたらラップをはずし器に盛り、3のあんをかけ、お好みでワサビを添える。

イカのとろとろポン酢和え



材料（4人分）

スルメイカ（刺身用）120g、
キュウリ 1本、メカブ 200g、
ポン酢しょうゆ 大さじ2、
刻み海苔 適量

作り方

1. スルメイカは5mm幅に切る。
2. キュウリは千切りにする。
3. メカブは食べやすいように細かく刻み、ポン酢しょうゆと2を加えてよく混ぜ合わせる。
4. 3を器に盛り、スルメイカを盛り付ける。お好みで刻み海苔を飾る。

トマトの味噌スープ



材料（4人分）

トマト 1個（200g）、
タマネギ1/2個（100g）、バター20g、
味噌 大さじ2、水 4カップ、
パルメザンチーズ 大さじ4、
パセリ 適量

作り方

1. トマトはへたをとり、小さくザク切りにし、タマネギは薄切りにする。
2. 鍋にバターを溶かし、タマネギを焦がさないようしんなりするまで炒める。
3. 2に水とトマトを入れて、ひと煮立ちしたら火を止め味噌を溶く。
4. 3をお椀に盛り、パルメザンチーズとパセリをのせる。

スイカ



材料（4人分）

スイカ 500g

作り方

1. スイカ（500g）は4等分にし、皿に盛り付ける。

※ 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
薬 味 で 飯	262kcal	1.3g	26mg	0.9g	0.4g
イカのとろとろ ポン酢和え	41kcal	0.7g	55mg	2.4g	1.0g
ウナギのレンコン餅	191kcal	7.0g	102mg	1.7g	1.4g
トマトの味噌スープ	103kcal	6.5g	109mg	1.2g	1.5g
ス イ カ	28kcal	0.1g	3mg	0.2g	0.0g