

# 築地発 食事バランスガイド

～冬のレシピ～



総エネルギー 630kcal (1人分)

- ダイコンの葉のご飯
- カキとキノコのチーズソテー
- 焼いたブリと温かい大根おろしソース
- 冬野菜の味噌汁
- ミカン

主食	副菜	主菜	乳製品	果物
1.5つ	2つ	2つ	1つ	1つ

## ダイコンの葉のご飯



### 材料（4人分）

ご飯 4膳（600g）、  
ダイコンの葉 100g、  
白いらりゴマ 大さじ1、塩昆布 5g

### 作り方

1. ダイコンの葉は細かく切る。
2. ビニール袋に1と刻んだ塩昆布を入れて、揉むようにして馴染ませる。
3. 2の水気を絞り、ご飯に混ぜ合わせる。
4. 3を器に盛って、白いらりゴマを散らす。

## カキときのこのチーズソテー



### 材料（4人分）

カキむき身 8粒（140g）、  
シメジ 大1パック（200g）、  
パルメザンチーズ 大さじ4、  
バター 20g、塩・こしょう 各少々

### 作り方

1. ボールにカキを入れ、塩(分量外)をふって水を加えて軽く混ぜ、ザルにあげる。
2. 下処理して水気を切ったカキに、うすく塩・こしょうをする。
3. フライパンにバターを熱し、根元を落としたシメジを入れて炒め、シメジがしんなりしてきたらカキを加えてさらに炒める。
4. 最後にパルメザンチーズを加え、軽く混ぜ合わせる。

## 焼いたブリと温かい大根おろしソース



### 材料（4人分）

ブリ 240g、ダイコン 300g、  
片栗粉 小さじ4、水 小さじ4、  
薄口しょうゆ 大さじ2、小ネギ 5本

### 作り方

1. ダイコンは皮をむき、すりおろす。ブリは3~4cm幅に切り分け、テフロン加工のフライパンで両面をこんがりきつね色に焼き、器に盛る。
2. 脂の残ったフライパンに1を汁ごと入れて炒め、薄口しょうゆで味付けし、最後に水溶性片栗粉を加えてとろみをつける。
3. 器に盛ったブリに2のソースをかけ、小口切りにしたネギを散らす。

## 冬野菜の味噌汁



### 材料（4人分）

コマツナ 1/2束（150g）、  
ネギ(白い部分) 1本分（100g）、  
ニンジン 1/2本（125g）、  
味噌 大さじ2、だし汁 4カップ

### 作り方

1. コマツナとネギは根を切り落とし、食べやすい大きさに切る。
2. ニンジンは皮をむき、食べやすい大きさに切る。
3. だし汁とニンジンを火にかけ、煮立ってきたら残りの野菜を加える。野菜に火が通ったら、火を止め、味噌を溶かす。

# ミカン



## 材料（4人分）

ミカン 4個（440g）

## 作り方

1. ミカン4個はそれぞれ横半分に切り、2つずつお皿に盛り付ける。

※ 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
ダイコンの葉のご飯	271kcal	1.8g	79mg	1.7g	0.3g
カキとキノコの チーズソテー	97kcal	6.7g	112mg	1.7g	1.3g
焼いたブリと 温かい大根おろしソース	182kcal	10.7g	26mg	1.0g	1.5g
冬野菜の味噌汁	40kcal	0.6g	82mg	2.1g	1.3g
ミ カ ン	40kcal	0.1g	18mg	0.9g	0.0g