



アジのたたき の献立

新鮮なアジが手に入ったらぜひたたきに。
夏ならではの味覚です。
かぼちゃは夏場の貴重なビタミン源。
男性も努めて食べましょう。

488kcal
6.1単位



献立のアレンジ

塩分制限のある人

アジのたたきのしょうゆを小さじ1/2に。酢の物のしょうゆを小さじ1/3にする。みそ汁のだしを1/2カップ、みそを小さじ1 1/3にする。

+1単位(80kcal)

かぼちゃとなすのいため煮の油を小さじ1 1/2にする。ごはんを200gにする。

-1単位(80kcal)

かぼちゃとなすのいため煮は油でいためずに煮る。ごはんを130gにする。

●豆腐のみそ汁

材料(1人分/64 kcal)

豆腐	50g(1/6丁)
あさつき	5g
だし	3/4カップ
みそ	小さじ2

作り方

- 豆腐は大きめの四角に切る。
- あさつきは1cm長さに切る。
- 鍋にだしと豆腐を入れて温め、みそをとき入れ、あさつきを加えてひと煮する。

●ごはん

150g(1人分/252 kcal)



●かぼちゃとなすのいため煮

材料(1人分/105 kcal)

かぼちゃ	50g
なす	40g
さやいんげん	10g
サラダ油	小さじ1弱
砂糖	小さじ1 1/3
しょうゆ	小さじ1
だし	1/3カップ

作り方

- かぼちゃは3cm幅のくし形に切る。
- なすは縦4つに切り、さらに横半分に切る。
- さやいんげんは沸騰湯でゆで、斜めに2つに切る。
- 鍋にサラダ油を熱し、なす、かぼちゃの順に入れていため、油がまわったら調味料とだしを加える。かぼちゃがやわらかくなったらさやいんげんを加え、ひと煮する。

●アジのたたき

材料(1人分/78 kcal)

アジ(生食用、三枚おろし)	60g
ねぎ	5g
しょうが	少量
青じそ	2枚
花穂じそ	2本
しょうゆ	小さじ1

作り方

- アジは腹骨をすき取り、頭のほうから皮をむく。包丁でたたいて細かくする。
- ねぎ、しょうがはみじん切りにし、アジと混ぜる。
- 器にアジと青じそ、花穂じそを添えて盛り、しょうゆを添える。

●きゅうりともやしの酢の物

材料(1人分/21 kcal)

きゅうり	20g
もやし	40g
練りごま	小さじ1/3
酢	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
だし	小さじ1

作り方

- きゅうりはせん切りにする。
- もやしは根を除いて沸騰湯でゆでる。
- 練りごま、調味料、だしを混ぜ、きゅうりともやしをあえる。

奈良共済ホームページのお知らせ

「メニューBOOK365日」で健康的な食生活を

この献立の詳しい栄養価を知りたい、別の「副菜」「もう一品」はないかしらそんなときは、

奈良共済ホームページへアクセス!

「メニューBOOK365日」があなたに合った健康レシピを見つけます

