



カキの土手鍋の献立

練りみその土手をくずしながらさっと煮たカキは風味格別。せりやごぼうの香りも欠かせません。さわやかなレモンあえと煮豆を箸休めに。

536kcal

6.7単位



献立のアレンジ

塩分制限のある人

カキの土手鍋のだしを1カップにし、みそを小さじ2に。鶏肉ときょうりのレモンあえの塩を0.2gに。

+1単位(80kcal)

土手鍋にもち35gを加える。

-1単位(80kcal)

ごはんを110gに。

朝食抜きは頭脳にも影響

朝食をしっかり食べていますか。朝食は日中の活動源であり、脳の働きにも不可欠です。脳に必要なブドウ糖は体内で蓄えがあまりききません。朝食を抜くとブドウ糖不足となり、脳の働きが落ちると報告されています。頭の冴えは、豊かな朝食から。

●白いんげんの甘煮

材料(1人分/56kcal)
白いんげん豆(乾) 10g
砂糖 小さじ2

作り方

1. 白いんげんは3倍容量の水につけて7時間以上おく。そのまま火にかけ、煮立ったら弱火にし、約1時間煮る。
2. 豆がやわらかくなったら砂糖の1/2量を加えてしばらく煮、残りの砂糖を加え、さらに10分煮る。火を止め、ふたをしてそのまま冷めるまでおいて味を含ませる。

※煮豆は最低100gまとめて煮るとよい。



●鶏肉ときょうりのレモンあえ

材料(1人分/23kcal)
鶏胸肉(皮なし) 15g
塩 少量(0.1g)
酒 少量
かたくり粉 少量
きょうり 30g(1/3本)
しめじ 10g
だし 少量
レモン汁 小さじ1
塩 少量(0.4g)
だし 小さじ1

作り方

1. 鶏肉は小さめのそぎ切りにし、塩と酒をふる。水けをきり、かたくり粉をまぶして沸騰湯でゆで、水にとって冷まし、ざるに上げる。
2. きょうりは縦に2つに切り、斜めに薄く切る。
3. しめじは石づきを除いて1本ずつにほぐし、だしでさっと煮、冷ます。
4. レモン汁、塩、だしを混ぜ、鶏肉、きょうり、しめじをあえる。

●カキの土手鍋

材料(1人分/191kcal)
カキ 80g(6個)
豆腐(もめん) 75g(1/4丁)
ねぎ 30g
ごぼう 30g
せり 30g
だし 1 1/2カップ
砂糖 小さじ1
みそ 大さじ1強
酒 小さじ2
だし 小さじ2

作り方

1. カキは目の粗いざるに入れ、海水程度の塩水の中でふり洗う。
2. 豆腐は四角に切る。
3. ねぎとごぼうは斜めに薄く切り、ごぼうは水に放す。
4. せりは3cm長さに切る。
5. 小鍋に砂糖、みそ、酒、だしを入れて弱火にかけ、混ぜながらポツリとした練りみそを作る。土鍋の縁にゴムべらを使って塗る。
6. 5の土鍋にだしを入れて食卓用のコンロにかき、カキ、豆腐、ねぎ、水けをきったごぼうを入れて煮る。アクをすくい取り、せりも加え、練りみそをくずし入れながら味をつけ、火が通ったものから器にとって食べる。

●ごはん

165g(1人分/252kcal)

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

