

【かつおの焼き浸し（2人前）】

かつお(刺身用)	140g	
酒	小さじ2	} A
しょうゆ	少々	
漬け汁		
たまねぎ	1/3個	
紫たまねぎ	少々	
しょうが	少々	
しょうゆ	大さじ1	
付け合わせ		
かぼちゃ	5mmの厚さ×2切れ	
いんげん	4本	

- ① かつおは A で下味を付ける。
- ② 魚焼きグリルで下味を付けた①と付け合せの野菜を焼く。(中火で5～7分程度)
- ③ たまねぎは薄くスライスし、しょうがはすりおろしてしょうゆを加え漬け汁にする。
- ④ 火が通ったら、かつおが熱いうちに③に漬け込む。
- ⑤ 付け合せの野菜と④を皿に盛り付けて出来上がり。



【7種のサラダ（2人前）】

芽ひじき	8g
しらたき	20g
れんこん	1cm
にんじん	3cm
ごぼう	5cm
えだまめ	6粒
コーン	小さじ1
ドレッシング（10人前）	
すりごま	30g
たまねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
サラダ油	50cc
酢	50cc
しょうゆ	50cc
砂糖	大さじ2

- ① 芽ひじきは水で戻し、しらたきはあく抜きする。
- ② れんこんは薄いいちょう切りにし、ごぼうは千切りにし、それぞれ酢水にさらしてあく抜きしたら、歯ごたえが残る程度にさっと湯がく。
- ③ にんじんも千切りにする。
- ④ ドレッシングの材料をミキサーにかける。
- ⑤ ①～③の材料とえだまめ・コーンを合わせ、ドレッシングを大さじ4加え、混ぜ合わせて出来上がり。

※ドレッシングは冷蔵庫で保管し、早めに使用してください。

栄養価（ごはん、デザート含む）

エネルギー	674kcal	脂質	12.7g	食塩	2.5g
たんぱく質	30.6g	炭水化物	106.8g	食物繊維	7.3g