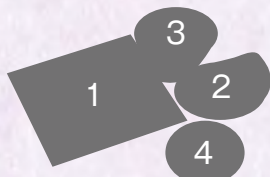


天ぷら盛り合わせ

夕食



献立

1. 天ぷら盛り合わせ
2. 天つゆ／大根おろし
3. 蛤のお吸い物
4. ほうれん草のお浸し

献立	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
1.	300	8.3	18.7	24.7	0.2
2.	29	0.9	0.0	4.0	0.7
3.	15	2.0	0.2	0.9	1.0
4.	13	2.6	0.2	1.8	0.3
TOTAL	357	13.8	19.1	31.4	2.2



1 天ぷら盛り合わせ

材料

食品名	分量 (g)	参考分量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
天ぷら粉	20		69	1.2	0.4	15.2	0.1
ひまわり油	18		162	0.0	18.0	0.0	0.0
エビ	28	くるまえび2尾	28	6.1	0.2	0.0	0.1
かぼちゃ	15	厚さ約5mmスライス	14	0.3	0.1	3.1	0.0
さつまいも	15	厚さ約5mmスライス	20	0.2	0.0	4.7	0.0
れんこん	8	厚さ約5mmスライス	5	0.2	0.0	1.2	0.0
しいたけ	7	1/2個	1	0.2	0.0	0.3	0.0
しそ(大葉)	0.5	1枚	0.2	0.02	0.0	0.04	0.0
ししとうがらし	4	1個	1	0.1	0.0	0.2	0.0
TOTAL	116		300	8.3	18.7	24.7	0.2

2 天つゆ／大根おろし

材料

食品名	分量 (g)	参考分量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
かつおだし	23.5	} 30g	1	0.1	0.0	0.0	0.0
こいくち醤油	5		4	0.4	0.0	0.5	0.7
本みりん	5		12	0.0	0.0	2.2	0.0
清酒	6.5		7	0.0	0.0	0.3	0.0
大根	20		5	0.4	0.0	1.1	0.0
TOTAL	60		29	0.9	0.0	4.1	0.7

作り方

- ① 沸騰した湯に鰹節を入れ、火を止め、鰹節が沈んだらこしてだしをとります。
- ② 本みりんを鍋で熱し、アルコールが飛ぶまで煮詰めます。
- ③ ②に、①と清酒、こいくち醤油を加えます。

3 蛤のお吸い物

材料

食品名	分量 (g)	参考分量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
蛤	30	2枚	11	1.8	0.2	0.5	0.6
かつお・昆布だし	67.5	} 70g	1	0.2	0.0	0.2	0.1
こいくち醤油	0.6		0.4	0.0	0.0	0.1	0.1
清酒	1.7		2	0.0	0.0	0.1	0.0
食塩	0.2		0.0	0.0	0.0	0.0	0.2
三つ葉	0.3		0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
ほうれん草	50		10	1.1	0.2	1.6	0.0
こいくち醤油	2		1	0.2	0.0	0.2	0.3
鰹節	0.5	2	1.3	0.0	0.0	0.0	
TOTAL	153		28	4.6	0.4	2.7	1.3

作り方

- ① 昆布と水を鍋に入れ、火にかけます。沸騰したら昆布を取り出し、鰹節を入れて火を止めます。
- ② 鰹節が沈んだらこしてだしをとります。
- ③ ②に蛤を入れて熱します。
- ④ 蛤が開いたら、こいくち醤油、清酒、食塩を加えます。
- ⑤ ④をお椀に移し、三つ葉を盛り付けます。
- ⑥ ほうれん草は茹でて水をきります。
- ⑦ ⑥を小鉢に移し、鰹節、こいくち醤油をかけます。

ワンポイントアドバイス

天ぷら盛り合わせ

不飽和脂肪酸である、オレイン酸が多く含まれるひまわり油で揚げます。衣を薄く付けることで、油っぽくなく仕上がります。

作り方

【下ごしらえ】

- ① エビは、皮を剥いて背わたを取り除き、身を伸ばして尾の先端を切り落とします。
- ② かぼちゃ、さつまいも、れんこんは、厚さ5mm程度にスライスします。さつまいも、れんこんは水にさらします。
- ③ しいたけは半分にします。ししとうがらしはへたを落とし、実に2箇所切れ目を入れます。
- ④ しそは冷水にひたします。

- ① 水160gに天ぷら粉を100g加え、泡立て器でなめらかにするまでよく混ぜ合わせます。
- ② ひまわり油を熱します。油に箸先で天ぷらの衣を落とし、鍋の底に付く前にフワリと浮き上がれば適温です(170～180℃)。
- ③ 具材の余分な水気をキッチンペーパーで拭き取ります。
- ④ 具材をフライします。(打ち粉は天ぷら粉を使用します)

かぼちゃ、さつまいも、ししとうがらし:

打ち粉を付けてから①に入れて取り出し、②でフライします。衣が固まり、周りの泡が小さくなったら出来上がりです。

れんこん、しいたけ:

①に入れて取り出し、②でフライします。衣が固まり、周りの泡が小さくなったら出来上がりです。

しそ:裏面のみに打ち粉をつけ、打ち粉の付いた面に①をつけて②でフライします。衣が固まり、周りの泡が小さくなったら出来上がりです。

エビ:尾を持って、打ち粉を付けてから①を入れて取り出し、②でフライします。衣が固まり、周りの泡が小さくなったら出来上がりです。