



# 春を待つ 魚介の淡雪鍋

TJ-H26Ⅱ\_レシピ



## 【使用商品】

ゆめごはん1/35トレー小盛り



※写真は2人前です

## ■材料と分量 (1人前)

低たんぱくごはんdeおもち【A】	… 1人前	ぶなしめじ(ゆで)	… 15g
くずきり	… 20g	しょうが	… 5g
あさり(殻つき50g)	… 20g	サラダ油	… 3g
生たら	… 40g	★素材力だし(本かつおだし)	… 1g
大根	… 50g	★素材力だし(こんぶだし)	… 1g
長ねぎ	… 30g	★水	… 150g
小松菜(ゆで)	… 15g	★酒	… 15g
しいたけ(ゆで)	… 15g	★塩	… 1.5g
		ごま油	… 7g

## ■作り方

【下ごしらえ】 ※「低たんぱくごはんdeおもち【A】」の作り方は別紙のレシピをご覧ください。

- ◆くずきりは茹でて戻す
- ◆あさは砂抜きする
- ◆生たらは大きめのぶつ切りにする
- ◆大根は鬼おろしでおろしておく
- ◆長ねぎは厚めに斜め切りにする
- ◆小松菜はたっぷりの湯で茹でて5cmに切る
- ◆しいたけは飾り切りにし、たっぷりの湯で茹でてこぼす
- ◆しめじは小房に分け、たっぷりの湯で茹でてこぼす
- ◆しょうがは針生姜にし、水に放つ

- ① 熱したフライパンにサラダ油をひき、低たんぱくごはんdeおもちと長ねぎを両面焼き色がつく程度に焼きます。
- ② 鍋に★の調味料を入れ、しいたけ・ぶなしめじ・くずきり・あさり・生たらを入れて加熱し、あざりが開いたら大根おろしを入れます。
- ③ ②がひと煮立ちしたら、①のおもちと長ねぎを入れて、小松菜を添えます。
- ④ 針生姜を散らし、ごま油を回しかけます。

## ■1人前あたりの栄養成分値■

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	カリウム	カルシウム	リン	鉄	亜鉛	食塩相当量
510kcal	10.3g	11.2g	89.8g	86.4g	3.4g	509mg	83mg	198mg	-	-	2.1g

