

つくりかた

三崎マグロのタレかつ丼(ごはん)

- ①米を30分以上浸水させ、ザルにあげる。
- ②湯を沸かし、米を入れて炊く。

三崎マグロのタレかつ丼(タレかつ)

- ①マグロをしょうが・酒で下味をつける。
- ②小麦粉と水を合わせ、溶き粉を作る
- ③パン粉と乾燥大豆を合わせる。
- ④しょうゆ・さとう・酒・みりんを煮立て、タレを作る。
- ⑤マグロに②・③をつけ、油で揚げる。
- ⑥揚げたタレかつに、④を絡める。

横すかづくしの塩いそあえ

- ①キャベツ、小松菜はそれぞれ下処理後、キャベツは長さ4cmの短冊切り、小松菜は2cmのザク切りにする。
- ②キャベツ・小松菜をそれぞれ茹で、冷却する。
- ③塩・ごま油を合わせる。
- ④野菜に③を加え、和える。
- ⑤きざみのりを④に加え、さらに和える。

具だくさんみそ汁

- ①長ネギ、大根、人参、大根葉はそれぞれ下処理をする。長ねぎは厚さ5mmの半月切り、大根、にんじんはいちょう切り、大根葉は2cmのザク切りにする。豆腐は、さいの目切りにする。干しわかめは、水で戻し、2cmのザク切りにする。
- ②かつお節と昆布で合わせだしをとる。
- ③大根葉は下茹でし、冷却する。
- ④だしに大根、人参、木綿豆腐、わかめ、長ネギの順に入れ、あくを取りながら煮る。
- ⑤だしで溶いたみそ、大根葉を加え、仕上げる。

津久井のみかん(100g)

- ①こすり洗い1回、ふり洗い3回をする。

1人当たりの栄養量

エネルギー 657 kcal
たんぱく質 31.1 g
脂質 18 g
脂質 24.7 %
カルシウム 356 mg
マグネシウム 118 mg
鉄 3.2 mg
亜鉛 2.7 mg
ビタミンA 254 µgRE
ビタミンB1 0.36 mg
ビタミンB2 0.45 mg
ビタミンC 58 mg
食物繊維 4.9 g
食塩相当量 2.4 g

