

# ☆B食堂『ヘルシーメニュー』レシピ☆



さわら

## 鯖の西京焼き



### 材料（1人分）

鯖	...80 g	
塩	...少々	
A {	白みそ（または西京みそ）	
	...7 g	
	みりん	...2 g
	酒	...2 g

### （付け合わせ）

にんじん	...5 g
小松菜	...15 g
もやし	...25 g
めんつゆ	...小さじ1
洋からし	...適量
白ごま	...少々

### 作り方

味噌にみりん・酒を混ぜ、さわらを漬け冷蔵庫で1日おく。

軽く味噌をのぞき、弱火でこげないように焼く。

小松菜は3cmに切る。もやしは洗っておく。人参は千切り。

人参・小松菜・もやしをボイルし、めんつゆ・洋からし・白ゴマ  
であえる。

鯖の西京焼きに を盛りつけ出来上がり。

## 枝豆のふんわり天と野菜天

### 材料(1人分)

大豆のふんわり天の中身	
ゆで枝豆	... 3 ~ 5 粒
もめん豆腐	... 25 g
片栗粉	... 2 g
卵	... 1 g
しょうゆ	... 少々
生姜	... 少々

### 野菜天の材料

なす	... 20 g
れんこん	... 150 ml



衣	
天ぷら粉	... 10g
米粉	... 10g
青のり	... 少々

天つゆ	
みりん	... 5ml
しょうゆ	... 5ml
だしの素	... 少々
水	... 20ml

### 作り方

もめん豆腐は押して水切りをする。枝豆、片栗粉、卵、生姜のしぼり汁、しょうゆを入れ混ぜ、適当な大きさに丸める。

ナスは縦1/4に切る。レンコンは5mm厚さに切る。

米粉で打粉をし、天ぷら粉と米粉と青のりを混ぜた衣で揚げる。

天つゆ...みりん・しょうゆ・だしの素・水をあわせ、ひと煮立ちさせる。

## キャベツの和え物



### 材料(1人分)

人参	... 5 g		
きゅうり	... 5 g		
キャベツ	... 30 g		
大根	... 10 g		
刻み昆布	... 0.2 g		
刻みゆず	... 適量		
酢	... 2 ml	塩	... 0.3 g
めんつゆ	... 2 ml	砂糖	... 1 g

### 作り方

人参...千切り、キャベツ...短冊切り、大根...いちょう切り、きゅうり...小口切りにする。

人参・キャベツ・大根をさっとゆで、きゅうり、刻み昆布、ゆずと調味液を混ぜる。