

# ブリ雑煮



<栄養成分値（1人分）>

エネルギー 333kcal/ たんぱく質 16.1g/ 脂質 9.5g/ 糖質 40.9g/ カリウム 811mg/

食物繊維 4.6g/ 塩分 2.9g

監修：石心会 管理栄養士 大川 清



ブリは魚の中でも脂が多い魚です。その良質な脂にはDHA・EPAが豊富に含まれ、血中コレステロールや中性脂肪の低下に役立つほか、動脈硬化や心疾患、高血圧の予防にもなるといわれています。



## 材 料 〈4人分〉

ブリ切り身	200g
塩	小さじ2
人参	100g (いちょう切り)
大根	200g (いちょう切り)
里芋	120g
干し椎茸	2〜3個 (一口大)
かまぼこ	40g
小松菜	100g
切り餅	4個
昆布	2g
だし汁	700cc
酒	大さじ2
醤油・みりん	各大さじ2
塩	小さじ1/2

## cooking procedure

- 1 ブリは一口大に切り、塩を振って一晩置き熱湯をかけて霜降りする。
- 2 鍋にだし汁（干し椎茸の戻し汁と合わせて700cc）を入れ、いちょう切りにした大根と人参を入れて、火を付け中火にする。
- 3 沸いてきたら、やや弱火にしてブリと酒、昆布、椎茸、かまぼこ、下茹でした里芋を入れ、アクを取りながら10分程煮る。
- 4 ③に醤油、みりんを加え5分程煮て、塩で味を調える。
- 5 器に焼いた切り餅と④を入れ、茹でた小松菜を飾ったら完成。

霜降りとは、魚の臭み（血合い、ヌメリ、余分な脂）を落とし、旨味を閉じ込めるための下ごしらえです。澄んだ出汁となり、煮崩れ防止にもなります。



# コーンポテト春巻き



<栄養成分値（1人分）>

エネルギー 487kcal/ たんぱく質 10.4g/ 脂質 20.8g/ 炭水化物 63.2g/ 塩分 2.7g/  
食物繊維 2.5g

監修：石心会 管理栄養士 大川 清



今回の春巻きの味の決め手は、コーンスープの粉末を調味料として使用することです。

即席スープの素にはスイートコーンの旨味が入っており、コロッケやグラタンの下味、パスタの味付けなどにも応用できます。

## 材 料 〈2人分〉

じゃがいも	2 個
コーンスープ粉末	1 袋 (15g)
ハム	3 枚 (千切り)
コーン	大さじ 2
マヨネーズ	大さじ 1
春巻きの皮	6 枚
揚げ油	適量
糊	水 大さじ 1
	小麦粉 大さじ 1~1.1/2
付け合わせ	紫玉ねぎ 1/2 個 (薄く輪切り)
	きゅうり 1 本 (薄く輪切り)
	寿司酢 大さじ 1

## cooking procedure

- 1 じゃがいもを 1cm 角程度に切り、水にさらし、水切りをして耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ（500W で 5 分ほど）で加熱する。
- 2 火が通ったじゃがいもにコーンスープの粉末（1 袋）を加え、じゃがいもを潰しながら、粉末とよく混ぜ合わせる。
- 3 ②に千切りにしたハム・コーン・マヨネーズを加え、ざっくりと混ぜて 6 等分にする。
- 4 春巻きの皮に 6 等分にした具材をのせ、均等に伸ばします。手前の方から巻き込み、巻き終わりに糊（小麦粉と水を合わせたもの）を塗って留める。
- 5 フライパンに 2cm ほどの油を張り、170℃で表面の皮が色よくなるまで揚げ、紫玉ねぎ・きゅうりを寿司酢で和えた付け合わせを添えて完成。

