

# 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。



## 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
水	大さじ1
糊	小麦粉 大さじ1~1.1/2
紫玉ねぎ	1/2個 (薄く輪切り)
付け合わせ	きゅうり 1本 (薄く輪切り)
寿司酢	大さじ1

## cooking procedure

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。

