

和食の基本は、主食、主菜、副菜を整えること。忙しい現代人、全部手づくりでなくてもOK。市販のものもうまく活用しながら、定食スタイルを整えることがおすすめです。

薄味でだしを味わう魚の定食



エネルギー 553kcal / 塩分2.6g

昆布やかつおぶし、シイタケなどでとった濃いだしを用い、酸味や香味野菜、香辛料を効果的に使うことで、味にアクセントが付き、薄味でもおいしく食べることができます。

献立メニュー

- 焼きアジの香味漬け
- ダイコンのせん切り炒め
- アスパラガスの辛子和え
- ごはん
- とろろ汁

今月のPICK UP

PICK UP

焼きアジの香味漬け

材料 (2人分)

アジ (三枚おろし) : 140g	ミョウガ : 大1個	A	赤唐辛子 (小口切り) : 少々
小麦粉 : 小さじ2	長ネギ : 1/5本		しょうゆ : 大さじ1/2
油 : 大さじ1/2	ソラマメ : 30g		みりん : 大さじ1/2
ショウガ : 少々			酢 : 大さじ1
			だし汁 : 大さじ2

作り方

- 1 アジは小骨をとって半分に切る。
- 2 ショウガ、長ネギは粗みじん切り、ミョウガは薄く切り、Aと合わせる。
- 3 ソラマメはゆでて薄皮をとる。
- 4 アジに小麦粉を薄くまぶす。
- 5 フライパンに油をひき、④のアジを入れて両面色よく焼いて火を通し、熱いうちに②に入れて15分くらい漬ける。途中でアジを裏返す。
- 6 器に⑤を盛り、③を添える。



エネルギー 157kcal / 塩分0.9g

季節の
野菜図鑑



サヤエンドウ

ビタミンCやカロテンが多く含まれ、肌の老化を防ぎ、風邪をひきにくくする。