

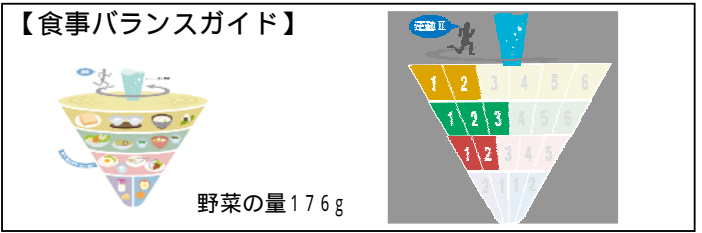
鯛のゆずみそ焼き定食

主食...白飯
主菜...鯛のゆずみそ焼き (初めてでも簡単にできるゆずみそ焼き。酢レンコンを添えておもてなしにも) コープこうべ家庭料理研究会の作品
副菜...おからで野菜たっぷりサラダ (おからの和ごころも。大豆製品と野菜がたっぷりのあっさり味) 北嶋万起子さんの作品(明石市)...審査員特別賞amin賞
 汁物...根菜みそ汁



【東播磨の地場産品】
 主食...米 主菜...鯛、れんこん
 副菜...大根、にんじん、れんこん 汁物...さつまいも、大根

【栄養表示(1人分)】 エネルギー 622Kcal
 たんぱく質 23.5g 脂質 6.7g 塩分 2.9g



【材料：2人分】
鯛のゆずみそ焼き
 鯛...2切れ(1切れ60g)
 塩...小さじ1/5
 酒...大さじ1
 白みそ...大さじ1/2
 砂糖...小さじ1
 酒...大さじ1/2
 ゆずの皮(すりおろし)...1/2個
 酢れんこん
 れんこん...50g
 パプリカ...20g(1/4個)
 酢...大さじ1
 砂糖...小さじ1
 だし...大さじ1
 塩...少々
おからで野菜たっぷりサラダ
 おから...30g
 豆乳...50ml
 酢...小さじ2
 みりん...小さじ1
 砂糖...小さじ1
 はちみつ...小さじ1/2
 塩...小さじ1/4
 れんこん...30g
 大根...40g
 にんじん...20g
 きくらげ...2枚(水でもどす)
 こんにゃく...25g
 白すりごま...小さじ1
 昆布茶...少々
根菜みそ汁
 さつまいも...40g
 ごぼう...30g
 大根...40g
 かぼちゃ...20g
 えのきだけ...30g
 だし...300ml(昆布+かつお節)
 みそ...大さじ1
 青ねぎ...少々
 白飯...ごはん400g

【作り方】
鯛のゆずみそ焼き
 鯛に塩と酒をふり、下味をつける。
 ゆずは飾り用を残して、皮をすりおろす。ゆずの皮と調味料を混ぜ合わせ、ゆずみそを作る。
 鯛の水気をふきとり、グリルで色よく焼いて取り出し、ゆずみそ、ゆずの輪切りをのせ、少し焦げ目がつくまで焼く。
 れんこんは薄切りにし、パプリカは細切りにし、さっとゆでる。熱いうちに甘酢につけ、焼きあがった鯛に添える。
おからで野菜たっぷりサラダ
 鍋におからを入れて炒め、その中に調味料(酢、みりん、砂糖、はちみつ、塩)を入れてよく混ぜる。最後に豆乳を入れてよく混ぜ、しっとりとした和ごころにして、冷ましておく。
 れんこんはいちょう切り、にんじん、大根、きくらげ、こんにゃくは千切りにしておく。
 鍋にだし汁(分量外)を少し入れ、の材料を軽く煮ておく。
 の中に、の材料を入れて、すりごま、昆布茶を少し入れて、よく和える。
夏もオススメ! ~和える野菜をチェンジして、冷やしてどうぞ~
 きゅうり...1本(輪切り)、きくらげ...2枚(水でもどして千切り)
 にんじん...20g(千切り)、玉ねぎ...20g(薄くスライス、水さらし)
 わかめ...15g(水でもどす)

根菜みそ汁
 さつまいもはよく洗い、半月切りにし、水にさらす。
 ごぼうは斜め薄切りにして、水にさらす。
 大根は3cm長さの短冊切り、かぼちゃは薄切りにする。
 えのきだけは石づきをとって、ほぐす。
 青ねぎはみじん切りにする。
 鍋にだし汁を入れて、野菜を加え、やわらかくなるまで煮る。
 味噌入れ、青ねぎを散らす。