

# 鱈のけんちゃん焼き

鱈 80g

舞茸 20g

長ネギ 10g

人参 5g

木綿豆腐 40g

A { 塩麴 小さじ1  
薄口醤油 小さじ1/2  
砂糖 小さじ1

- ① 鱈は観音開きにする。
- ② 人参はせん切り、舞茸は小さく分けて、ゆでる
- ③ 豆腐をゆで、さらしに包んで絞って水切りしAと混ぜる
- ④ 鱈をグリルで焼き、7から8分目ほど火が通ったら、②をのせ、その上に④をのせる
- ⑤ さらに加熱し、豆腐にすこし焼き色をつける。



エネルギー 134kcal

たんぱく質 18.6g

脂質 2.5g

食塩 1.2g

# 雪見鍋

鱈 80g  
大根 200g  
豆腐 50g  
舞茸 30g  
長ネギ 10g  
出汁 150ml  
塩 1g  
薄口醤油 小さじ1

舞茸はゆでてから用いる  
と色つきません。

- ① 大根をおろす
- ② 鱈は一口大に、豆腐は3cm角に、長ネギは3cmに切る。  
舞茸は小さく分ける
- ③ 鍋に出汁と①を入れて火にかけて、煮立ったら、②を加え  
火を通す
- ④ 塩と醤油を加えて、味を調える



エネルギー 119kcal  
たんぱく質 18.8g  
脂質 2.0g  
食塩 2.3g

# 鱈と里芋のグラタン

鱈 80g

鶏肉 40g

玉ねぎ 20g

舞茸 15g

バター 5g

里芋 40g

バター 10g

小麦粉 10g

牛乳 120ml

塩、胡椒

粉チーズ 2g

パセリ 0.5g

① 里芋はゆで、1cm くらいの厚さに切っておく。

② 鱈と鶏肉は一口大に、玉ねぎは薄切り、舞茸は小さく分ける。

③ ホワイトソースを作る

④ バター（半量）を熱し、玉ねぎをよく炒め舞茸も加えて炒め、塩、胡椒で味をつけ、ホワイトソースに混ぜておく。

⑤ 残りのバターを熱し、鱈と鶏肉を炒める

⑥ グラタン皿に④⑤をいれ粉チーズをふってグリルで焼きパセリを散らす



エネルギー 413kcal

たんぱく質 27.7g

脂質 23.4g 食塩 1.8g

# 鱈の蒸し煮

鱈 80g

塩、胡椒

海老 40g

レタス 40g

長ネギ 10g

コンソメ 1g

バター 1g

塩、胡椒

- ① レタスは1枚ずつはがして、軽くゆでておく
- ② 鱈に塩、胡椒をふっておく。長ネギは小口切りにする。
- ③ 鱈の水気を拭き、①のレタスの上に鱈と海老をおいて巻く。
- ④ 鍋に湯（1人約50mlくらい）を沸かしコンソメを溶かす。
- ⑤ ③と長ネギをいれ、一煮立ちしたら弱火で約5分蒸し煮にする。仕上げにバターを入れる。



エネルギー 112kcal

たんぱく質 21.8g

脂質 1.2g

食塩 1.8g

# 干し鱈と野菜の煮物

干し鱈 20g

たけのこ（水煮） 50g

ふき（水煮） 40g

なめこ（水煮） 15g

にんじん 40g

酒 大さじ1

砂糖 7g

しょうゆ 大さじ2

① 干し鱈は水でもどす。

② ふきは5cmくらい、たけのこにんじんは一口大に切る。

③ ①を鍋にいれ、かぶるくらいの水を入れて火にかけ、一煮立ちしたら酒を加え、弱火で煮る。

④ 煮汁が半分くらいになったら、たけのこ、にんじん、ふきを入れ、やわらかくになったら、砂糖、しょうゆを入れ、さらに煮る。



エネルギー 156kcal

たんぱく質 18.6g

脂質 0.3g

食塩 (4.5g)

# 干し鰯の吸い物

干し鰯 5g

豆腐 30g

長ネギ 10g

麩 2g

出汁 150ml

酒 小さじ1

塩 0.5g

しょうゆ 小さじ1/2

生姜 3g

① 干し鰯は水でもどし、皮を取り除いて、ちぎっておく。

② 出汁をひく。長ネギは小口切りに、生姜はすりおろす。

③ 鍋に出汁と酒をいれ、①の鰯を加えて煮る。

④ 豆腐を、さいの目に切って加える。

⑤ 塩と醤油で調味し、ネギと麩を加える

⑥ 器に盛り、好みでおろし生姜を添える



エネルギー 55kcal

たんぱく質 6.5g

脂質 1.0g

食塩 1.5g

# 里芋の干し鱈ペーストのせ

干し鱈 20g

長ネギ 10g

バター 3g

牛乳 50ml

コンソメ 50ml

塩、胡椒

里芋 60g

小麦粉 4g

オリーブオイル 3g

① 干し鱈は水でもどし、皮を取り除いて、ちぎっておく。

② 小口切りにした長ネギをバターでいため、①と牛乳、コンソメを加え、中火で水分がなくなるまで煮る。

③ 水分がなくなったらミキサーなどでペースト状にし、塩、胡椒で調味する。

④ 里芋はゆでて2cmくらいの厚さに切り、小麦粉をまぶしてカリカリに焼く。

⑤ ④の里芋の上に、クネルにした③をのせる。



エネルギー 202kcal

たんぱく質 17.7g

脂質 7.7g

食塩 2.3g

# 鱈のやまかけ

鱈（刺身用） 80g

昆布 適量

A { 酢 8ml  
砂糖 3g  
薄口醤油 2ml

① 鱈（刺身用）を昆布ではさみ、ラップでくるんで冷蔵庫に1日入れる。

② 味がなじんだら薄く切り、Aであえる。

③ ②を皿に盛り、すりおろした長芋と、とんぶりをのせる

④ 好みに醤油をかける

長いも 80g

とんぶり 15g

醤油 適量



エネルギー 144kcal

たんぱく質 17.1g

脂質 0.9g

食塩 1.0g