

## いかの叩き寄せフライのセット

主食: 白ごはん 主菜: いかの叩き寄せフライ  
副菜: 細切り野菜のお浸し 副菜: れんこんのおろし和え



野菜摂取量:  
(1人分) **359g**



食塩相当量:  
(1人分) **2.2g**



カロリー:  
(1人分) **502 kcal**

※4品摂取総量

### いかの叩き寄せフライ



#### 材料

《 2人分 》

|        |       |
|--------|-------|
| するめいか  | 120g  |
| 大葉     | 4枚    |
| ごぼう    | 66g   |
| かぼちゃ   | 30g   |
| 小麦粉    | 大さじ1強 |
| 卵(溶き卵) | 1/2   |
| パン粉    | 大さじ2  |
| 揚げ油    | 適量    |
| 塩      | 少々    |

#### 作り方

1. いかは包丁で粗く叩く。  
大葉は軸を取り、細切りにする。  
ごぼうはさがきにし、水にさらしてザルに上げて水気を切る。  
かぼちゃは細切りにする。
2. ボウルに1の材料、小麦粉、溶き卵を入れてよく混ぜ合わせ、4等分に成形しパン粉を全体につける。
3. ビタクラフトの鍋にフタをして中火にかけ、シズル状態まで加熱し、油を適量入れ、2を揚げて仕上げに塩をふりかける。

※ シズル状態 … 鍋底に水滴を落とすと玉状になってコロコロ転がる状態

## 細切り野菜のお浸し

## 材料

《 2人分 》

|        |      |      |      |
|--------|------|------|------|
| しろ菜    | 1/2束 | 【A】  |      |
| にんじん   | 40g  | だし汁  | 50cc |
| エリンギ   | 50g  | しょうゆ | 小さじ2 |
| 油      | 極少量  | みりん  | 小さじ2 |
| 卵(溶き卵) | 1/2個 |      |      |

## 作り方

1. しろ菜は4cm長さに切って洗い、ザルに上げて水気を切る。にんじん、エリンギは細切りにする。
2. ～錦糸卵を作る～ ビタクラフトの鍋にフタをして中火にかけ、シズル状態まで加熱する。  
油を薄くなじませ、溶きほぐした卵を入れてフタをし、火を止め余熱で卵に火を通す。  
2分おいて取り出し、冷ましてから細切りにする。
3. ビタクラフトの鍋に 1 のしろ菜、水大さじ3を入れフタをして中火にかける。蒸気が上がりペーパーシールがかかれば火を止め、冷水に取ってザルに上げ水気を切る。同じ鍋で 1 のにんじん、エリンギ、水大さじ3を入れて中火にかけ、蒸気が上がりペーパーシールがかかれば弱火にして約2分加熱しザルに上げて冷ます。
4. 鍋に【A】を入れて中火にかけ沸騰したら火を止め、3 の野菜を入れてフタをしたまましばらく置き味を含ませる。  
器に盛り付け、2 の錦糸卵をのせる。

※ シズル状態 … 鍋底に水滴を落とすと玉状になってコロコロ転がる状態

## れんこんのおろし和え

## 材料

《 2人分 》

|        |      |      |      |
|--------|------|------|------|
| れんこん   | 160g | 【A】  |      |
| かいわれ大根 | 15g  | 酢(米) | 大さじ1 |
| だいこん   | 220g | 砂糖   | 小さじ1 |
|        |      | 塩    | 少々   |

## 作り方

1. れんこんは輪切り(※大きい節の場合は、食べやすい大きさに切る)にし、酢水(分量外)にさらして水気を切る。  
かいわれ大根は根元を切る。だいこんはすりおろしてザルで水気を切る。  
【A】の調味料をボウルに合わせよく混ぜる。
2. ビタクラフトの鍋に 1 のれんこん、水大さじ3を入れフタをして中火にかける。  
蒸気が上がりペーパーシールがかかれば弱火で約2分加熱し、ザルに上げて冷ましボールに入れ、混ぜ合わせた【A】の調味料の半量を加えて全体に味をからませる。
3. 【A】の残り(半量)に、1 のだいこんおろしを加えて味つけし、2 のれんこん、1 のかいわれ大根を加えて混ぜ合わせ、器に盛りつける。

## 白ごはん

## 材料

《 3人分 》

米

1カップ

水

240cc

## 作り方

1. 米は炊く30分位前に洗ってザルにあげておく。
2. ビタクラフトの鍋に米、分量の水を入れてフタをし中火で加熱する。  
蒸気が上がり、ペーパーシールがかかれば、弱火にして10分加熱し、火を止めてフタの裏側についた水滴を拭いて再びフタをし、5~10分蒸らす。