

イカと大根のこっくり煮

1人分 179kcal 塩分 2.0g

材料（6人分）

スルメイカ…2はい

大根…600g

サラダ油…大さじ1と1/2

柚…少々

だし汁(昆布・かつお、干し椎茸)

…400ml

酒…大さじ4

みりん…大さじ4

砂糖…大さじ3

しょうゆ…大さじ3

作り方

スルメイカはおろして胴とエンペラは皮をむき、短冊形に切る。足は目とくちばし、吸盤を取って食べやすく切る。

大根は皮をむき5cm長さに切って、タテに半月に切り、さらに繊維に沿って1.5cm厚さの板状に切る。カッコ内の調味料は合わせておく。

鍋に分量のサラダ油を熱し、大根を入れて炒め、油がまわったらイカも加えて炒める。イカの色が変わったら、調味料を加えてフタをして強火にかける。沸騰してきたらアクを取り、落としブタをして中火で約30分煮る。器に盛って、柚の皮のせん切りをのせる。

タラコと長芋の炊き込みごはん

1人分 236kcal 塩分 1.5g

材料（6人分）

米…2合(300g)

だし汁(昆布、かつお)…360ml

タラコ…1腹(80g前後)

長芋…250g

作り方

米は洗ってザルに上げておく。

長芋は皮をむいて2cm角に切り、タラコは薄皮のまま1cm巾に切る。昆布も細く切る。

炊飯器の内釜に、米、だし汁、カッコ内の調味料、 を入れて普通に炊く。炊き上がったら10分程むらして、全体を大きくまぜる。

昆布(だしを取ったあとの物)…適量

酒…大さじ1

塩…小さじ1/3

しょうゆ…小さじ1

サバの長ねぎのおかずサラダ

1人分 177kcal 塩分 1.0g

材料（6人分）

サバ…1尾

長ねぎ(白い部分のみ)…2本

リーフレタス…3～4枚

きゅうり…1本

パプリカ(赤・黄)…各1/4個

いりごま(白)…大さじ1強

糸唐辛子…少々

塩…適宜

マヨネーズ…大さじ1と1/2

レモン汁…大さじ1/2

コチュジャン…小さじ1

しょうゆ…小さじ2

ごま油…大さじ1

しょうが(すり下ろし)…小さじ1/2

作り方

サバは3枚におろして骨を抜き、さっと塩を振ってグリルでこんがり焼いて、ひとくち大にほぐす。

長ねぎは白髪ねぎにする。レタスは小さくちぎって、それぞれ水に放ってパリッとさせる。きゅうりは、タテ1/2に切って斜めうす切り。パプリカは、せん切りにしてさっと茹でる。

カッコ内の調味料を混ぜ合わせて、ドレッシングを作る。

器に のサバと の野菜を、軽く混ぜ合わせて盛り、いりごまを振りかけて、糸唐辛子を散らす。食べる直前にドレッシングをかける。

海苔吸い

1人分 16kcal 塩分 2.4g

材料（6人分）

水…900ml

昆布…15g

焼き海苔…3枚

梅干し…3個

作り方

鍋に分量の水を入れ、昆布を入れてしばらく置く(30分以上)。中火にかけて、沸騰直前に昆布を取り出し、カッコ内の調味料で味を調える。

梅干しは種を取って細かくきざみ、焼き海苔はハサミで細かく切る。

お椀に梅干しを入れて を注ぎ、焼き海苔をたっぷり浮かべる。