



## 長崎たかな

薬味醤油で2つの味が楽しめます

### 長崎たかな飯



#### ●材 料 (2人分)

米	2カップ	【薬味醤油】	
長崎たかな	150g	ねぎ	20g
鶏ささみ	1本	にんにく	10g
A 醤油	小さじ1	B 醤油	大さじ1
酒	小さじ1/2	七味唐辛子	小さじ1
サラダ油	大さじ2	酒	小さじ1/2
砂糖	小さじ1	すりごま	小さじ1
すりごま	小さじ1	ごま油	小さじ1
にんじん	1/4本		
ひらたけ	1/2パック		

#### ●作り方

- ① 長崎たかなは縦に切り込みをいれ、2cmの長さに切る。
- ② 鶏ささみは1cmの角切りにし、Aで下味をつける。
- ③ にんじんは5mm角に切り、ひらたけは細かくほぐしておく。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、②を炒め、①を加えて、砂糖、すりごまで下味をつける。米を加えて半透明になるまで炒める。
- ⑤ 米と同量の水を入れ、③を加えて炊く。
- ⑥ 薬味醤油をつくる。ねぎ、にんにくはみじん切りにし、Bをあわせる。
- ⑦ 炊き上がった飯を皿に盛り、薬味醤油をかけて食べる。

#### 1人あたりの栄養価

エネルギー	401kcal	カルシウム	66mg
たんぱく質	10g	塩 分	0.9g
脂 質	8.9g		

たかなとパンの意外な組み合わせ

### 長崎三彩サンド



#### ●材 料 (2人分)

サンドイッチ用食パン	10枚	トマト	60g
マーガリン	大さじ1	ゆでたまご	2個
長崎たかな(葉の部分)	60g	シーチキン	30g
塩	少々	マヨネーズ	大さじ2
		パセリ	少々

#### ●作り方

- ① 食パンに薄くマーガリンをぬる。
- ② 長崎たかなは食べやすい長さに切り、軽く塩もみし、重しをしてしんなりさせ、マヨネーズであえる。
- ③ トマトはうす切りにし、ゆでたまごは輪切りにする。
- ④ パンに具をはさみ、サンドイッチにする。
  - ・長崎たかなとトマト 2組
  - ・長崎たかなとシーチキン 1組
  - ・長崎たかなとゆでたまご 2組
- ⑤ ④にぬれふきんをかけ、軽く重しをしてしばらく置く。
- ⑥ ⑤を2つに切り、盛り合わせ、パセリを飾る。

#### 1人あたりの栄養価

エネルギー	480kcal	カルシウム	86mg
たんぱく質	18.2g	塩 分	1.8g
脂 質	25.9g		