



<料理名> 赤魚とベビー帆立と水ぶきの炊き合せ

料理の紹介文

高齢者にやさしい味の赤魚と、季節に出まわる旬の山菜を使ってメイン料理にする。

材料：(4人分)・・・目安程度

赤魚	中1尾(一人1/4切)
ベビー帆立	8コ(一人2コ)
水ぶき	1/2ワ
絹さや	少々
土しょうが	少々
しょう油	適量
砂糖	適量
みりん・酒	適量

作り方：

- (1) 水と調味料としょうがの千切りを入れ、煮立ったところに皮目を上にして、落とし蓋をして、中火よりやや弱い火かけんで、味が滲みるまで煮る。
- (2) 仕上げにみりんなどで、味を調える。
- (3) 水ぶきは、あらかじめタンサンを少々入れてゆでておく。
- (4) ベビー帆立と水ぶきを、赤魚の煮汁で炊き上げる。
- (5) 色良くゆでた絹さやを添えて、盛り付ける。
- (6)
- (7)

《その他、上記の料理にピッタリの一品(付け合わせなど)がありましたらご記入ください。》

- 野菜の天ぷら(さつまいも・人参・ししとう)
- なすの田楽
- 枝豆
- きゅうり・わかめ・白魚・針しょうがの酢の物
- デザート パイナップル・いちご
- 季節の野菜の味噌汁