



材料/大人2人分

ぶりの切り身	2切れ	
小麦粉	小さじ2	
サラダ油	小さじ1	
A	みりん	小さじ1
	酒	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1・1/2

## ぶりの照り焼き

### 作り方

- ①ぶりに小麦粉をつける。
- ②フライパンに油を入れて熱し、ぶりの切り身を入れ、両面をきつね色になるまで焼く。
- ③合わせ調味料Aを作り、②に入れてとろみと照りが出るまで煮詰める。

### ひとこと

ぶりは別名「出世魚」とも呼ばれ、脂ののった美味しい季節になります。この調理法では、あらかじめ調味液に漬けておく必要がありません。ぶりの生臭さもなく、照りが出て中まで味がしみ込み、ご飯がすすむ一品です。ぜひ、ご家庭でも試してみてください。

(栄養価/1人分) エネルギー354kcal たんぱく質22.6g 脂質21.7g 食塩相当量1.4g



材料/大人2人分

サバ	2切れ	
酒	少々	
塩・こしょう	少々	
トマト	1/2個	
玉ねぎ	1/8個	
パセリ	少々	
A	酢	大さじ1
	塩・こしょう	少々
	サラダ油	大さじ1
小麦粉	適宜	
サラダ油	大さじ1	

## サバのラビゴットソース

### 作り方

- ①サバに酒、塩・こしょうを振り10分置く。
- ②トマト、玉ねぎ、パセリはみじん切りにする。
- ③Aの調味料を合わせ、②を加える。
- ④サバの水気を拭き、小麦粉を付ける。
- ⑤フライパンを温め、油を入れ、④のサバの両面を中火で焼く。
- ⑥皿に取り、③のソースをかける。

### ひとこと

フランス発祥のラビゴットソースは、特に魚料理と相性が良い酸味が爽やかなソースです。食感が楽しくて彩りが良いので、料理に色味を足したいときにはうってつけです。

(栄養価/1人分) エネルギー257kcal たんぱく質23.7g 脂質14.2g 食塩相当量0.9g



## サバじゃが

### 作り方

- ①じゃがいもは厚めのいちよう切り、にんじんはいちよう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋に①を入れ、材料がかぶるくらいの水を加え、火にかける。
- ③火が通ったらサバ味噌煮缶とAを入れ、汁気がなくなるまで煮る。
- ④器に盛り、小口切りにした万能ねぎを盛り付ける。

### ひとこと

缶詰でできる簡単料理です。サバ味噌煮缶の代わりにサバ醤油煮缶でもおいしく作ることができます。

(栄養価/1人分) エネルギー165kcal たんぱく質8.2g 脂質5.4g 食塩相当量0.9g

### 材料/大人2人分

- サバ水煮缶…………… 1/2缶
- 大根…………… 160g
- キムチ…………… 40g
- にんにく…………… 1/2片
- 万能ねぎ…………… 40g
- ごま油…………… 小さじ1
- 酒…………… 小さじ1
- しょうゆ…………… 小さじ1
- 白炒りごま…………… 小さじ1/2



## サバ水煮缶と大根のキムチ炒め

### 作り方

- ①サバ水煮缶は汁気を切り、大きめにほぐす。大根は薄めのいちよう切り、キムチは粗く刻む。にんにくはみじん切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、にんにくを入れて炒め、香りがたったら大根を加えて炒める。大根の角が透き通ってきたらキムチ、サバ、酒、しょうゆの順に加えて炒め合わせ、万能ねぎを加えてサッと炒める。
- ③器に盛り、白炒りごまを振る。

### ひとこと

サバは動脈硬化の予防につながるEPAやDHAが豊富に含まれています。しかも缶詰なら骨まで食べることができ、お値段もお手頃です。いろいろなサバ水煮缶が市販されていますが、高血圧予防のためにも塩分が少ないものを選ぶといいですね。

(栄養価/1人分) エネルギー130kcal たんぱく質10.2g 脂質6.8g 食塩相当量1.0g



材料/大人2人分

生タラ…………… 2切れ  
 塩…………… 少々  
 酒…………… 少々  
 片栗粉…………… 適宜  
 A { だし汁…………… 120ml  
     しょうゆ…………… 大さじ1/2  
     みりん…………… 大さじ1/2  
     砂糖…………… 小さじ1  
 大根(おろす) …… 厚さ3cm

**白身魚のおろし煮**

作り方

- ①タラは食べやすい大きさに切り、塩・酒で下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ②鍋にAの調味料を入れて熱し、①を加え、煮る。
- ③②に水気を切った大根おろしを入れ、ひと煮立ちさせ、器に盛り付ける。

ひとこと

タラに片栗粉をまぶすことでのどごしがよくなり、また、煮汁が絡みやすくなります。味が薄くならないように、大根おろしはよく水分を切って煮汁に入れましょう。

(栄養価/1人分) エネルギー98kcal たんぱく質13.8g 脂質0.2g 食塩相当量1.0g



材料/大人2人分

白身魚…………… 2切れ  
 酒…………… 適宜  
 塩・こしょう…………… 少々  
 薄力粉…………… 大さじ1  
 片栗粉…………… 大さじ1  
 卵…………… 1個  
 A { さくらえび…………… 小さじ2  
     青のり…………… 2つまみ  
     粉チーズ…………… 小さじ2  
 オリーブ油…………… 大さじ1  
**付け合わせ**  
 菜花…………… 2本

**白身魚の和風ピカタ**

作り方

- ①魚を一口大のそぎ切りにし、酒に10分漬ける。
- ②水気を拭き取り、塩・こしょうをまんべんなく振る。
- ③ポリ袋に薄力粉と片栗粉を入れ、魚にまぶす。
- ④溶き卵にAの材料を入れ、混ぜ合わせて卵液を作り、魚をくぐらせる。
- ⑤熱したフライパンにオリーブ油を引き、弱火で焼き色をつける。裏返し、蓋をしてじっくり火を通す。
- ⑥菜花を添えて皿に盛り付ける。

ひとこと

さくらえびと青のりの風味豊かな和風ピカタです。焦げやすいので弱火でじっくり火を通すと、焼き上がりがきれいです。白身魚の代わりに豚肉や鶏肉にしてもおいしいです。

(栄養価/1人分) エネルギー233kcal たんぱく質19.8g 脂質12.4g 食塩相当量0.9g





材料/大人2人分

- めかじき……………2切れ
- 塩・こしょう……………少々
- 片栗粉……………小さじ1
- 長芋……………100g
- 赤パプリカ……………1/4個
- 黄パプリカ……………1/4個
- サラダ油……………適宜
- A [ ぼん酢……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1
- 水……………大さじ1
- 水溶き片栗粉……………小さじ1

ぼん酢de簡単甘酢炒め

作り方

- ①めかじきは水気を拭き取り、塩・こしょうをして一口大に切る。
- ②長芋は1.5cm厚さの食べやすい大きさに、パプリカは乱切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、長芋、パプリカを炒めて一度取り出す。
- ④そのままのフライパンで、片栗粉をまぶしためかじきの両面を焼く。
- ⑤③を戻し入れ、Aを加えて全体を混ぜ合わせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

ひとこと

片栗粉でとろみをつけることで、パサつきを感じません。  
生鮭やシーフードミックス、鶏肉などお好みの食材でアレンジをお楽しみください。



(栄養価/1人分) エネルギー252kcal たんぱく質17.4g 脂質12.3g 食塩相当量1.3g



材料/大人2人分

- 生鮭(切り身80g)……………2切れ
- 塩・こしょう……………少々
- 小麦粉……………適宜
- 長ねぎ……………1/3本
- しし唐辛子……………4本
- 生しいたけ……………4枚
- ごま油……………大さじ1
- A [ 食塩無添加トマトジュース…130ml
- 赤唐辛子(輪切り)……………適宜
- しょうが(千切り)……………1/2片
- しょうゆ……………小さじ1
- みりん……………小さじ1
- 酢……………小さじ2

鮭のトマト南蛮漬け

作り方

- ①鮭は一口大のそぎ切りにし、塩・こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。
- ②長ねぎは3cm長さ、しし唐辛子はヘタを少し切る。しいたけは石づきを切り、縦半分にする。
- ③フライパンでごま油を熱し、①の鮭を焼き色がつくまで焼き、取り出す。
- ④③のフライパンに②の野菜を入れ、蒸し焼きにする。
- ⑤バットにAを混ぜ、③と④を入れ、10分程度漬ける。

ひとこと

素材のうま味がぎゅっと濃縮され、そのまま飲んでもおいしいトマトジュースですが、今回はちょっと手を加えてできる簡単レシピにアレンジしました。時間をかけずに作れるので、ぜひ試してみてください。

(栄養価/1人分) エネルギー222kcal たんぱく質20.4g 脂質8.4g 食塩相当量1.0g



材料/大人2人分

アジ…………… 2尾  
 塩・こしょう…………… 少々  
 クッキングワイン…………… 大さじ2  
 A { パン粉…………… 1/2カップ(20g)  
     パプリカパウダー…………… 適量  
     ドライパセリ…………… 適量  
     バジルパウダー…………… 適量  
 にんにく…………… 1/2片  
 ミニトマト…………… 2個  
 ローリエ…………… 1枚  
 オリーブ油…………… 大さじ1/2

### アジの香草焼き

#### 作り方

- ①アジを3枚におろし、塩・こしょう、クッキングワインで下味をする。
- ②Aを合わせる。
- ③耐熱皿に②の半量をひろげ、アジを並べ、にんにくの薄切りを散らす。残りの②と薄切りミニトマトをのせ、ローリエを手でちぎって散らす。
- ④オリーブ油をかけて160℃のオーブンで20分焼く。

#### ひとこと

表面はカリッ、中はふんわり。いつものアジをちょっとリッチに、香ばしい香りが食欲を刺激してくれます。

(栄養価/1人分) エネルギー303kcal たんぱく質36.9g 脂質11.6g 食塩相当量0.6g



材料/大人2人分

じゃがいも…………… 中1個(150g)  
 砂糖(茹でる用)…………… 小さじ4  
 たらこ…………… 1本(1/2腹)  
 グリンピース(冷凍)…………… 10g  
 しょうゆ…………… 小さじ1  
 塩…………… 少々  
 春巻きの皮…………… 4枚  
 水溶き小麦粉…………… 適宜  
 揚げ油…………… 適宜

### たらこ入りじゃがいも春巻き

#### 作り方

- ①じゃがいもは2cm角のさいの目に切る。鍋に砂糖を入れ、じゃがいもが隠れる程度に水を加え、柔らかくなるまで煮る。(水分が残った場合は水分を捨て、粉ふきいも状にする。)
- ②たらこは皮を取り除き、グリンピースはサッとゆでておく。
- ③①に②を入れ和えたのち、しょうゆと塩で味を調える。
- ④③が冷めたら4個に分け、春巻きの皮で包み、巻き終わりの端を水溶き小麦粉で止める。
- ⑤160~170℃の油できつね色になるまで揚げる。

#### ひとこと

冷めてもおいしいのでお弁当や子どものおやつにと幅広く利用できます。また、大人向けには、たらこの代わりに辛子明太子でもよいです。

(栄養価/1人分) エネルギー294kcal たんぱく質9.3g 脂質11.9g 食塩相当量1.5g



材料/大人2人分

豚ロース薄切り…………… 4切れ  
 こしょう…………… 適宜  
 にんじん…………… 60g  
 さやいんげん…………… 50g  
 油…………… 小さじ2  
 A { ウスターソース… 小さじ1強  
 ケチャップ…………… 大さじ1弱  
 粒マスタード…………… 小さじ1  
**付け合わせ**  
 キャベツ……………50g  
 トマト……………40g

**豚ロースの野菜巻き**

作り方

- ①さやいんげんはヘタを切り落とし、にんじんはさやいんげんと同じくらいの大きさに切り、下茹でする。
- ②豚ロース薄切りにこしょうを振り、①の野菜を巻く。
- ③熱したフライパンに油を引き、巻き終わりを下にして肉を置き、焼く。
- ④Aの材料を全て混ぜ、フライパンに入れて肉に絡める。
- ⑤キャベツは短冊切りにし、茹でて絞る。トマトは食べやすく切る。
- ⑥皿に肉巻きを盛り、野菜を添える。

ひとこと

たんぱく質制限のある方の主菜でも、野菜を使うことでボリュームアップさせ、食べ応えを感じられるように、工夫しました。



(栄養価/1人分) エネルギー202kcal たんぱく質8.7g 脂質13.7g 食塩相当量0.6g



材料/大人2人分

なす…………… 2本(120g)  
 赤パプリカ…………… 1/4個  
 黄パプリカ…………… 1/4個  
 ピーマン…………… 小1個  
 豚モモ肉薄切り…………… 120g  
 サラダ油…………… 大さじ1  
 みそ…………… 大さじ1  
 A { 砂糖…………… 大さじ1/2  
 みりん…………… 大さじ1  
 しょうゆ…………… 小さじ1/2

**なすとパプリカの肉みそ炒め**

作り方

- ①なすは縦に4等分、長さは半分に切り、水に浸す。パプリカとピーマンは縦に1cm幅に切る。豚肉は4~5cm幅に切る。
- ②フライパンに油を入れ、水気を切ったなすをしんなりするまで炒める。パプリカ、ピーマンを加え、全体に油が回る程度に炒め、取り出す。
- ③フライパンをきれいにし、中火で豚肉を炒める。肉に火が通ったら、余分な油をペーパーで拭き取り、②を戻し、Aを入れ全体に絡める。

ひとこと

ピーマンだけでなくパプリカを加えることで、苦味が和らぎ、彩りも良いので、子どもたちにも食べやすいメニューです。夏休みのおうちごはんにお子さんやお孫さんと作ってみませんか？

(栄養価/1人分) エネルギー240kcal たんぱく質14.7g 脂質13.3g 食塩相当量1.6g



材料/大人2人分

- 豚ロース薄切り肉…………… 120g
- キャベツ…………… 200g
- 長ねぎ…………… 1本
- 生しいたけ…………… 2枚
- 手巻きしらたき…………… 1袋
- A
  - しょうゆ…………… 大さじ2
  - 砂糖…………… 大さじ2
  - 酒…………… 大さじ2
  - カレー粉…………… 小さじ1弱
  - 水…………… 200ml

**豚肉のカレーすき煮**

作り方

- ①キャベツはざく切り、長ねぎは斜め切り、しいたけは石づきを取って飾り切りにする。しらたきは洗って水気を切る。
- ②鍋によく混ぜたAを入れて中火にかける。煮立ったらキャベツ、長ねぎ、しいたけ、しらたきを加え、5分程煮たら豚肉を加えてひと煮立ちさせる。

ひとこと

カレー粉の香りで食欲アップ！お好みで溶き卵につけて、すき焼き感覚で食べてもとてもおいしいです。

(栄養価/1人分) エネルギー246kcal たんぱく質15.0g 脂質10.2g 食塩相当量2.8g(使用量で計算)



材料/大人2人分

- 豚肉薄切り…………… 100g
- 酒…………… 少々
- 長ねぎ(市内産)…………… 1本
- 小松菜…………… 1/3袋
- だし汁…………… 200ml
- 調整豆乳…………… 200ml
- 塩…………… 少々
- レモン薄切り…………… 2枚

**長ねぎの豚豆乳鍋**

作り方

- ①豚肉に酒を振って茹でておく。
- ②長ねぎは斜め薄切り、小松菜は3cmに切る。
- ③鍋にだし汁を入れ沸騰させる。
- ④③に長ねぎ、小松菜の茎部分を入れて煮る。しばらくして、小松菜の葉部分を加えて煮る。
- ⑤④に豆乳を加えて沸騰させないようにし、塩で味を調える。
- ⑥⑤に茹でた豚肉を加える。
- ⑦食べる直前に薄切りのレモンを加える。

ひとこと

レモンの酸で豆乳が固まってしまうので、レモンは食べる時に加えて、香りを楽しんでください。カルシウムと鉄が摂れる一品です。

(栄養価/1人分) エネルギー158kcal たんぱく質15.4g 脂質6.4g 食塩相当量1.0g



材料/大人2人分

鶏モモ肉皮なし…………… 200g  
酒…………… 小さじ1  
A [ おろししょうが…………… ひと片分  
長ねぎ…………… 1本  
かいわれ大根…………… 1/3パック(6g)  
ホールトマト缶…………… 1/3缶(150g)  
顆粒中華だし…………… 1g  
オイスターソース…………… 小さじ1  
しょうゆ…………… 小さじ2/3  
タバスコ…………… 少々

### 鶏肉の中華トマトソース煮

作り方

- ①鶏肉は一口大に切り、Aに20分漬ける。
- ②長ねぎは、斜め切りにする。かいわれ大根は、根を切り落とし半分になり、よく洗う。
- ③鍋に鶏モモ肉、つぶしたホールトマト缶、長ねぎ、顆粒中華だしを入れ、火が通るまで煮る。
- ④オイスターソースとしょうゆを絡めてサッと混ぜる。
- ⑤器に盛り付け、かいわれ大根を散らし、タバスコを振る。

ひとこと

トマトの酸味に、タバスコがピリツときいています。材料を煮込み調理する手順なので、簡単に作ることができるレシピです。

(栄養価/1人分) エネルギー195kcal たんぱく質24.6g 脂質5.0g 食塩相当量0.8g



材料/大人2人分

じゃがいも…………… 中2個  
さやえんどう…………… 6枚  
塩(さやえんどうを茹でる用)… 少々  
サラダ油…………… 小さじ4  
鶏モモ肉…………… 160g  
片栗粉…………… 小さじ2強  
サラダ油…………… 小さじ2  
みそ…………… 大さじ1弱  
A [ 酒…………… 大さじ2/3  
水…………… 20ml

### 鶏モモ肉と新じゃがいものみそ炒め

作り方

- ①じゃがいもは皮ごと洗い、1個ずつラップで包む。600Wの電子レンジで3分、返して4分加熱する。
- ②さやえんどうは、すじを取って塩茹でにしておく。
- ③フライパンに油小さじ4を入れ中火で熱し、①を入れる。4～5分転がしてこんがり焼き、一度取り出す。
- ④鶏肉は観音開きで厚さを均一にし、すじと脂身を取り除く。一口大に切り、ポリ袋に入れ片栗粉をまぶす。
- ⑤③のフライパンを拭いて、油小さじ2を入れる。④の鶏肉を入れ、中火で6分程両面を焼く。③を戻し、合わせておいたAを入れ、汁気が飛ぶまで煮絡める。
- ⑥器に盛り付け、さやえんどうを散らす。

ひとこと

ほくほくのじゃがいもと香ばしいみそが相性抜群です。じゃがいもだけでなく、たけのこを入れても食感が変わり、おすすめです。

(栄養価/1人分) エネルギー384kcal たんぱく質16.4g 脂質20.9g 食塩相当量1.1g



### 鶏胸肉の香味ねぎソース

#### 作り方

- ①鶏胸肉は1cm厚さのそぎ切りにし、Aの調味料を入れもみ込み、片栗粉を付ける。
- ②長ねぎの白い部分を粗みじん切りにし、Bの調味料と合わせ、ねぎソースを作る。
- ③長ねぎの緑の部分は小口切りにする。
- ④フライパンに油を入れ、①の鶏胸肉を皮目から焼く。こんがり焼いたら裏返し、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
- ⑤④に火が通ったら、フライパンの余分な油をペーパー等で取り除き、②のねぎソースを入れて強火で煮絡める。
- ⑥鶏胸肉を皿に盛り付け、③を上に乗せる。

#### ひとこと

高たんぱく質で、低カロリーの鶏胸肉を使った料理です。皮を剥ぐとよりヘルシーになります。茂原市で生産が盛んな長ねぎと共に食べてください。

(栄養価/1人分) エネルギー267kcal たんぱく質16.7g 脂質18.0g 食塩相当量1.2g

#### 材料/大人2人分

鶏胸肉	1/2枚(160g)
A	酒…………… 小さじ1
	しょうゆ…………… 小さじ1
	おろししょうが…………… 小さじ1
	片栗粉…………… 小さじ1
長ねぎ(白い部分)	1/4本
B	砂糖…………… 大さじ1/2
	しょうゆ…………… 大さじ1/2
	酢…………… 大さじ1
	ごま油…………… 小さじ1
	鷹の爪輪切り…………… 1/2本
長ねぎ(緑の部分)	1/4本
サラダ油	小さじ1



### 手羽元のコリアンチキン

#### 作り方

- ①AとBの調味料をそれぞれ合わせておく。
- ②手羽元はAでもみこみ、下味を付ける。
- ③②の手羽元の汁気をキッチンペーパーで拭き取り、小麦粉をまぶし、中温の油で中まで火が通るようによく揚げ、最後は高温にしてカラッと揚げる。
- ④揚げたての熱いうちにBの辛みだれを全体に絡め、白炒りごまをたっぷり振る。

#### ひとこと

鶏の手羽元を使った、ちょっとおしゃれなチキン料理です。スピーディーに作れ、おもてなし料理としても使える一品です。

(栄養価/1人分) エネルギー287kcal たんぱく質19.4g 脂質18.6g 食塩相当量1.5g

#### 材料/大人2人分

鶏手羽元	2本(200g)
<下味用>	
A	しょうゆ…………… 小さじ1
	みりん…………… 小さじ1
	おろしにんにく…………… 1/2片
<辛みだれ>	
B	コチュジャン…………… 小さじ2
	しょうゆ…………… 小さじ1/2
	砂糖…………… 小さじ1
	酢…………… 小さじ1/2
小麦粉	適宜
揚げ油	適宜
白炒りごま	適量



## 豆腐ハンバーグ・きのこソース

### 作り方

- ①木綿豆腐はよく水切りし、長ねぎはみじん切りにする。
- ②しめじ、えのきたけはほぐし、生しいたけとにんじんは千切りにする。だし汁ににんじんを入れ、煮立ってきたらしめじ、えのきたけ、生しいたけを加え、Aで味を調える。にんじんが軟らかくなったら水溶き片栗粉でとろみを付け、刻んだ万能ねぎを散らす。
- ③鶏ひき肉と卵をBに合わせて粘りが出るまで混ぜ、豆腐をくずし入れ、長ねぎも加えてさらによくこね混ぜる。
- ④③を4等分にして小判形にまとめ、油少々を熱したフライパンで両面を焼いて火を通し、②のソースをかけ、サニーレタスを添える。

### ひとこと

豆腐と鶏ひき肉を使用しているので、とてもヘルシーです。

(栄養価/1人分) エネルギー198kcal たんぱく質17.5g 脂質10.9g 食塩相当量2.2g

### 材料/大人2人分

木綿豆腐	1/2丁
しめじ	1/4パック
えのきたけ	1/4パック
生しいたけ	1枚
にんじん	小1/6本
長ねぎ	1/6本
だし汁	100ml
A	
みりん	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
万能ねぎ	1本
鶏ひき肉	100g
卵	1/2個
B	
しょうが汁	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
水溶き片栗粉	少々
サニーレタス	適宜



## 厚揚げと豚肉のみそ炒め

### 作り方

- ①厚揚げは熱湯をかけて余分な油を除き、食べやすい大きさに切る。
- ②干しいたけはかぶるくらいの水で戻し、石づきを除いて食べやすい大きさに切る。戻し汁はAで使う。
- ③豚肉は一口大に切る。たけのこ、にんじんは1cm幅の短冊切りに、長ねぎは1cm幅の斜め切りにする。ピーマンは種を除いて乱切りにする。
- ④フライパンに油を熱してみじん切りにしたしょうが・にんにくを香りが出るまで中火で炒める。豚肉、たけのこ、にんじん、長ねぎ、ピーマン、干しいたけを順に炒め、豚肉の色が変わったら②とAを加えてひと混ぜし、蓋をして中火で5～6分煮る。最後に蓋を外して火をやや強め、味を絡める。

### ひとこと

厚揚げと野菜をみそで味付けした、ご飯が進むおかずです。シャキッと野菜の歯ごたえが残るように、火にかける時間は短めに。

(栄養価/1人分) エネルギー220kcal たんぱく質14.8g 脂質13.3g 食塩相当量1.6g(使用量で計算)

### 材料/大人2人分

厚揚げ	100g
干しいたけ	2枚
豚薄切り肉	60g
ゆでたけのこ	60g
にんじん	40g
長ねぎ	1/3本
ピーマン	2個
しょうが・にんにく	各1片
A	
砂糖	小さじ1
みそ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ2
しいたけの戻し汁	大さじ2
サラダ油	大さじ1/2
七味唐辛子	好みで