

鮭と一緒に炊くだけ 簡単ちらし寿司



すべてに優れたおすすめ献立



※定食メニューにはもち麦を足した主食のご飯を加えています

栄養成分値 (1人分)

エネルギー	640kcal	炭水化物	92.6g
たんぱく質	31.3g	食物繊維	8.9g
脂質	18.6g	食塩相当量	3.4g

甘塩鮭とほうれん草の ちらし寿司



材料 (2人分)

白米150g、もち麦30g、甘塩鮭1切(100g)、ほうれん草3/4束(140g)、たまご1個・油さじ1/2、白炒りごま大さじ1、酒小さじ1強、すし酢(酢大さじ2+2/3、砂糖小さじ2、塩小さじ1/3)

作り方

- 炊飯釜に洗った米、もち麦、酒を入れ、水を1合の目盛りまで加え、鮭をのせて炊飯する。(約1合分の目安:米150g、もち麦30g)
- ほうれん草は茹でて、2cm長さに切り、水気を絞る。
- フライパンに薄油をひき、薄焼き卵を作り、3~4cmの長さの細切りにして、錦糸卵を作る。
- すし酢の材料を混ぜ合わせる。
- 1のごはんが炊き上がったたら、鮭を取り出し、骨と皮を除いて身をほぐしておく。
- ごはんに、すし酢を回し入れ、白ごまを加え、しゃもじで切るように混ぜる。
- 6に、ほうれん草と鮭のほぐし身を加えて、混ぜる。
- 器に盛り、錦糸卵を散らす。

栄養 & 調理メモ

- ✓ 1品で、たんぱく質・オメガ3がしっかりとれる
- ✓ 炊飯器で魚を加熱するので調理が簡単!

パプリカツナチーズ



材料 (2人分)

パプリカ(赤・黄)各1/4個、ピーマン1個、ツナ水煮缶30g、たまねぎ1/8個(20g)、しめじ3/4パック(70g)、マヨネーズ(低カロリータイプ)小さじ1強、ピザ用チーズ30g

作り方

- パプリカは1/4個をさらに半分に切る。ピーマンは半分に切る。それぞれ種とヘタを除く。
- たまねぎはみじん切り、しめじは小房に分け、耐熱ポウルに入れてラップをかけ、レンジで加熱する。(600W1分ほど)
- 2にツナとマヨネーズを加え、混ぜる。
- 3をパプリカの中に詰める。
- チーズを上に乗せ、チーズが溶けて焼き色がつくまでオーブントースターで加熱する。

栄養 & 調理メモ

- ✓ ツナ缶を使って、副菜でもオメガ3をアップ!
- ✓ 1人分59gの野菜がとれる副菜

赤大根の甘酢和え



材料 (2人分)

赤大根3cm(120g)、カットわかめ3g、ぶなしめじ1/2パック(40g)、塩小さじ1/6強、砂糖大さじ1、酢大さじ2、みかん(缶詰)少々

作り方

- 赤大根は皮をむいて、薄いイチヨウ切りにする。カットわかめは、水で戻し、水気を切る。しめじは石づきをとって小房に分け、ラップで包み、レンジで加熱する。(600W1分ほど)
- ポウルに大根を入れ、塩を入れてもみ込み、しんなりしたら水気を絞る。
- 2にわかめ・しめじ・みかんを入れ、砂糖・酢で作った甘酢を加えて混ぜ、味をなじませる。

栄養 & 調理メモ

- ✓ みかんを加えて彩りよく果物の摂取量UPにも◎
- ✓ 1人分60gの野菜がとれる副菜

さばの味噌煮



材料 (2人分)

さば4切れ(200g)、生姜1かけ、【A】(みそ 大さじ2+1/2、砂糖 大さじ1/2弱、みりん小さじ1/2弱、水1/2カップ、酒 大さじ1弱、塩(分量外)、酢(分量外))

作り方

- さばは、切込み(X)を入れ、両面に塩を少々ふる。
- 生姜は薄切りにする。
- 鍋に湯を沸かし、酢大さじ2を加え、さばを熱湯にさっとくぐらせ、ざるに上げて水気を切る。
- 鍋に【A】を入れて混ぜ合わせ、加熱する。沸騰したら、さばと生姜を入れる。
- 落し蓋をして、5~10分中火で煮たら、落し蓋を取り、味をみながら煮汁を煮詰める。

栄養 & 調理メモ

- ✓ さば等の青魚はオメガ3がしっかりとれる

鶏ハムと春キャベツの サラダ



材料 (2人分)

キャベツ葉2枚分(80g)、人参2cm(20g)、とりハム※40g、ブロッコリー1/4株(30g)、甘夏みかん1/8個(20g)、かつお節 少々 【A】(酢 大さじ1/2・玉ねぎ麹※小さじ2、オリーブオイル大さじ1/2、すりごま 少々)

作り方

- キャベツは細切り、とりハムは拍子切りにする。人参は細切り、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。キャベツ・人参・ブロッコリーをボイルする。
- 甘夏は、皮を剥いて、食べやすい大きさに分けておく。
- 1をボールに入れ、2と【A】を混ぜ合わせる。器に盛り、かつお節をふりかける ※とりハム 保温75°Cで1時間 ※玉ねぎ麹 玉ねぎ(300g)は、フードプロセッサーで細かくし、麹(100g)・塩(50g)を混ぜて、10日間できる

栄養 & 調理メモ

- ✓ キャベツ・人参・ブロッコリーが入り、食物繊維がしっかりとれる!
- ✓ 甘夏みかんをプラスして、爽やかな味付けに。果物摂取量UPにも◎
- ✓ 1人分65gの野菜がとれる副菜

洋風けの汁



材料 (2人分)

赤大根1/5本(200g)、人参1/2本(65g)、蒸し豆1/3袋(25g)、ごぼう1/10本(20g)、水200ml、カップスープポタージュ(じゃがいも)1袋、カレーパウダーお好みで

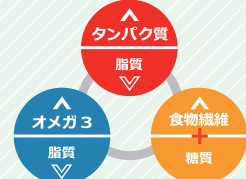
作り方

- 大根・人参・ごぼうを1cm角に切り、鍋に入れ、水を加えて火にかける。沸騰したら出てきたアクを取り除く。
- 野菜が柔らかくなったら、蒸し豆を入れて混ぜる。
- 火を止め、粉末ポタージュスープを溶かす。お好みでカレーパウダーを振る。

栄養 & 調理メモ

- ✓ 味付けにカレーパウダーを使用し減塩に
- ✓ 大根人参ごぼう蒸し豆が入っている汁物で食物繊維がしっかりとれる!
- ✓ 1人分143gの野菜がとれる副菜

郷土料理けの汁を 洋風アレンジで、いつもの食卓に



すべてに優れたおすすめ献立



※定食メニューにはもち麦を足した主食のご飯を加えています

栄養成分値 (1人分)

エネルギー	635kcal	炭水化物	98.5g
たんぱく質	39.1g	食物繊維	7.9g
脂質	11.7g	食塩相当量	2.7g