



エネルギー
(1人分)

617
kcal

塩分
(1人分)

3.0g

ワンポイントアドバイス

紅しょうがなどを添えても
美味しくいただけます!

食卓
バランス
メニュー

主食

主菜

※写真はイメージです。

【作り方】

- ① お米はといて30分水につけ、かために炊飯器で炊く。炊き上がったらすし酢を加え切るように混ぜる。
- ② ①に白ごま、万能ねぎを混ぜ合わせる。
- ③ かつおはaの調味料としょうがにつけこむ。
- ④ ごはんを盛り大葉、みょうが、錦糸玉子、かつおのたたきを盛り付け、かいわれを散らす。

材料(4人分)

- かつおのたたき..... 1パック
- しょうが(千切り)..... 適量
- 「●おろしにんにく..... 小さじ1/2
- a ●しょうゆ..... 大さじ2
- 」●さとう..... 小さじ1
- お米..... 3カップ
- すし酢 昆布だし入り..... 90cc
- 万能ねぎ(小口切り)..... 1/3本
- すりごま 白..... 大さじ2
- 大葉(千切り)..... 10枚
- みょうが(千切り)..... 2個
- 錦糸玉子..... 20g
- かいわれ(根を切り半分切る)..... 1パック



エネルギー
(1人分)
303
kcal

塩分
(1人分)
0.9g

ワンポイントアドバイス
市販の和風ドレッシング+
かつおぶしをかけても美味しい!

食卓
バランス
アップ

副菜

主菜

※写真はイメージです。

【作り方】

- ① aを合わせてドレッシングを作る。
- ② レタスは中くらいの葉を2枚残し、残りは千切りにし水気を切ったたまねぎ、トマト、水菜と合わせておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、ステーキはお好みの焼き加減に焼き、一口大に切る。
- ④ 器にレタスを2枚のせ、その上に野菜、ステーキを盛りドレッシングをかける。

材料 (4人分)

- ビーフステーキ(筋を切り、塩、こしょうをする)……2枚
- レタス……………1個
- たまねぎ(薄切りし水にさらす)……………1/2個
- トマト(くし形に切る)……………1個
- 水菜(約4cmに切る)……………1/2束
- オリーブオイル……………大さじ3
- すし酢……………大さじ1
- 塩……………小さじ1/3
- こしょう……………少々

a



エネルギー
(1人分)

429
kcal

塩分
(1人分)

1.8g

食生活
バランス
アップ

主食

主菜

【作り方】

- ① ごはんは160g(半分)に分け、おむすびの素をそれぞれ入れて混ぜ合わせる。ツナにマヨネーズを混ぜ合わせる。薄焼き卵は、卵1個で2枚の約8cm正方形のものを焼く。
- ② 温かいおむすびの素を混ぜ合わせたごはん半量を、焼き海苔の中央に包めるように約10cm正方形に広げる。その上にツナマヨをごはんよりひとまわり小さく広げる。その上に残りのごはんを広げ、焼き海苔で包む。薄焼き卵も同様にする。
- ③ 包んでご飯が冷えたら三角に切る。

材料(2人分)

- ごはん..... 320g
- おむすびの素..... 適量
- ツナ缶..... 50g
- マヨネーズ..... 小さじ2
- 薄焼き卵..... 1個分
- 焼き海苔..... 2枚

※写真はイメージです。



エネルギー
(1人分)

328
kcal

塩分
(1人分)

1.8g

食生活
バランス
アップ

主食

牛乳・乳製品

【作り方】

- ① あたためいごはんに
おむすびの素と粗くきざんだ
ピザチーズを混ぜる。
- ② ①を8~10等分にし、丸く形を
ととのえる。フライパンに
薄く油をひき、両面をカリッと
焼き付ける。
- ③ ②の半量は、片面に味噌と
酒をといたものを塗り、
焦げ目をつけて取り出す。

材料 (4人分)

- ごはん.....600g
- おむすびの素.....適量
- ピザ用チーズ.....60g
- みそ.....大さじ1
- 酒.....大さじ1