



エネルギー
(1人分)

140
kcal

塩分
(1人分)

1.8g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

お菓子

飲み物

※写真は4人前のイメージです。

【作り方】

- ① 玉ねぎは水にさらした後、水気をきり、水菜、ミニトマトを混ぜ合わせる。
- ② かつおに塩、こしょうを全体にふる。
- ③ フライパンにサラダ油を引き、中火で軽くにんにくを炒め、皮を下にしてかつおを入れて30秒位焼く。向きを変えて残りの面もそれぞれ30秒位焼く。
- ④ 全体にきれいな焼き色がついたら取り出し、1.5cm厚さに切る。
- ⑤ 器に①の野菜を敷き、かつおを盛りつける。
- ⑥ ぽん酢をかけて白髪ねぎを上に乗せる。

ワンポイントアドバイス

かつおは、皮の面を上にして、刃全体を使うように引き切りをすると、上手に切れます！

材料 (4人分)

- かつお …… 1冊 (180g)
- 塩 …… 少々
- こしょう …… 少々
- にんにく (薄切り) …… 1片
- サラダ油 …… 大さじ1
- 玉ねぎ (薄切り) …… 1/2個
- 水菜 (5cm長さに切る) …… 1/2束 (100g)
- ミニトマト (半分に切る) …… 8個
- 長ねぎ (白髪ねぎにする) …… 1/2本
- ぽん酢 …… 大さじ4

さんまの炊込みごはん



【作り方】

- ① お米はといで約30分水につけ、ザルに上げておく。
- ② さんまの頭と尾びれを切り落とし、腹を開いて内臓を取り除き、水でよく洗う。
- ③ 水気をよくふき取ってから半分に切り、塩をふり、魚焼きグリルで両面を焼く。
(中火で約3分、裏返して約5分)
- ④ 炊飯器にお米、aを加え混ぜ、焼いたさんまを乗せて炊く。
- ⑤ 炊き上がったらさんまの身から骨を取り除き、しゃもじで軽く混ぜる。
- ⑥ お茶碗に盛り、きざみのりを散らす。

材料(4人分)

- お米……………3合
 - さんま……………2尾
 - 塩……………小さじ1/2
 - きざみのり……………適量
- a
- 水……………3カップ(540ml)
 - 和風だしの素……………小さじ山盛り1(4g)
 - エリンギ(石づきを切り短冊切り)……………1パック(100g)
 - しょうが(千切り)……………1片
 - しょうゆ……………大さじ1 1/2
 - 酒……………大さじ2

エネルギー
(1人分)

565
kcal

塩分
(1人分)

2.2
g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

乳・大豆

果物

※写真は1人前のイメージです。



【作り方】

- ① 鍋にサラダ油を引き、鶏肉を炒める。鶏肉の色が変わったら、玉ねぎを加えて炒める。
- ② ①に水を加え、沸騰したらあくを取り、きのこ類を入れて火が通るまで煮込む。
- ③ いったん火を止め、シチュールーを加えてとろみがつくまで約5分煮る。
- ④ 牛乳を加えさらに弱火で約5分煮込み、マーガリンを入れて仕上げ、器に盛る。

材料 (4人分)

- 鶏むね肉 (一口大に切る) …………… 100g
- 玉ねぎ (一口大に切る) …………… 1/2個
- まいたけ (石づきを切り手でほくす) …… 1パック (100g)
- エリンギ (石づきを切り手で割く) …… 1パック (100g)
- えのき (石づきを切り3等分に切る) …… 1パック (100g)
- しめじ (石づきを切り手でほくす) …… 1袋 (100g)
- シチュールー …………… 1/2箱 (80g)
- 水 …………… 2½カップ (500ml)
- 牛乳 …………… 100ml
- サラダ油 …………… 大さじ1
- マーガリン …………… 10g

エネルギー
(1人分)

217
kcal

塩分
(1人分)

1.6g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

油脂

果物

※写真は1人前のイメージです。