



【作り方】

- ① 豚肉を広げ、塩、こしょうをふり、えのきを巻き竹串で留める。
- ② うすら卵の水煮、ミニトマト、さつま揚げボールを竹串に刺す。
- ③ もちきんちゃくは熱湯に通して油抜きする。小結びしらたきは熱湯に通して湯を切る。
- ④ 鍋におでんの素と水を入れ煮たて、①を入れアクと油をすくう。
にんじんを加え火が通ったら、②、もちきんちゃく、小結びしらたき、ヤングコーン水煮を入れ弱火にし約5分煮て、最後にブロッコリーを入れ約2分煮る。

材料 (4人分)

- | | |
|------------------------------------|---------------------------|
| ● 豚肉ばらスライス …… 8枚 | ● トップバリュ うすら卵の水煮 …… 8個 |
| ● 塩 …… 小さじ1/3 | ● ミニトマト …… 8個 |
| ● こしょう …… 少々 | ● さつま揚げボール …… 8個 |
| ● えのき (石づきを落とし8等分に分ける) …… 2袋(200g) | ● ヤングコーン水煮 …… 1袋(50g) |
| ● にんじん (皮をむき星形に抜く) …… 1/2本(70g) | ● ブロッコリー (小房に分ける) …… 1株 |
| ● もちきんちゃく …… 4個 | ● 水 …… 1000ml |
| ● 小結びしらたき …… 4個 | ● トップバリュ おでんの素 …… 1袋(20g) |

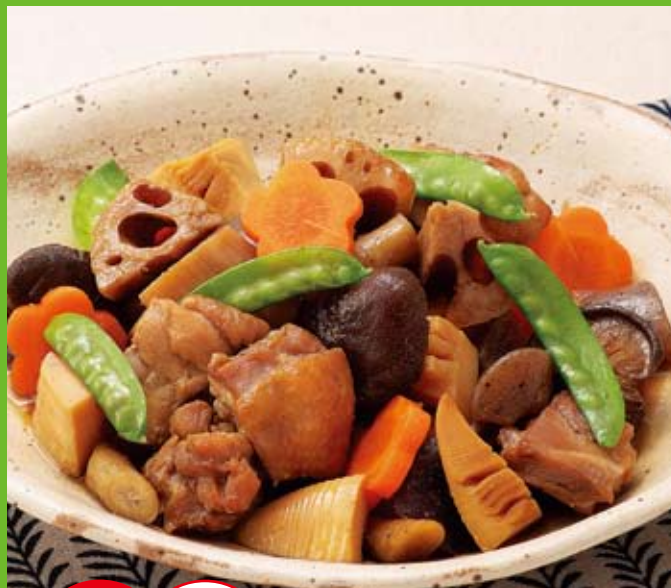
エネルギー
(1人分)
362
kcal

塩分
(1人分)
4.9
g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※写真は4人前のイメージです。



【作り方】

- ①耐熱ボウルに干しいたけの傘を上にして入れ、かぶるくらいの水を加え、ラップをかけ電子レンジ(600w)で約4分加熱する。レンジから出して約15分そのまま置いておく。
- ②若どりもも肉はaにからめておく。
- ③こんにゃくは塩でもみ洗いし、一口大にちぎる。
- ④鍋にたけのこ、にんじん、ごぼう、れんこん、①でもどしたしいたけ、こんにゃくを区別して並べ中央に若どりもも肉を置く。だし汁、酒を入れ煮立ったら砂糖、しょうゆ、ごま油を入れ、落としふたをして、中火で約15分汁がなくなるまで煮る。
- ⑤器に盛り、さやえんどうを飾る。

材料(4人分)

- | | |
|--------------------------------------|--|
| ●若どりもも肉
(一口大に切る).....200g | ●トッパバリュ 国産・原木栽培
中小葉しいたけ(軸を折る)....4枚 |
| 「●酒.....小さじ1 | ●さやえんどう(筋を取り、
軽く茹でる).....8枚 |
| a「●しょうゆ.....小さじ1 | ●酒.....大さじ2 |
| ●たけのこ水煮
(一口大に切る).....70g | ●砂糖.....大さじ2 |
| ●にんじん(一口大に切る)
.....1/2本(70g) | ●しょうゆ.....大さじ2 |
| ●ごぼう(一口大に切り、
水にさらす).....1/2本(50g) | ●ごま油.....小さじ1 |
| ●れんこん(一口大に切り、
水にさらす).....50g | 【だし汁】————— |
| ●こんにゃく.....1/4枚(50g) | ●水.....1½カップ(300ml) |
| | ●和風だしの素
.....小さじ1(2g) |

エネルギー
(1人分)
183
kcal

塩分
(1人分)
1.7
g

食事バランスガイドによる分類



※写真は4人前の
イメージです。

炊き込みおこわ



※写真は4人前のイメージです。

【作り方】

- ① かにには身を取り出しておく。
- ② もち米と白米は合わせて洗い約30分水につけ、ザルに上げる。炊飯器にa、お米、かにの身を加え炊く。
- ③ 炊き上がったら、かにをほぐしてみつばを混ぜ、器に盛りどうぞ。

材料 (4人分)

- | | | |
|---------------------------|---|---------------------------|
| ●ポイルずわいがに
..... 300g | a | ●水.....1¼カップ(250ml) |
| ●みつば (1cmに切る)
..... 1束 | | ●和風だしの素
..... 小さじ1(2g) |
| ●もち米..... 2カップ | | ●酒..... 大さじ1 |
| ●白米..... 1カップ | | ●塩..... 小さじ1 |

エネルギー
(1人分)
457
kcal

塩分
(1人分)
1.6
g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 海藻類 果物