



エネルギー(1人分)

581 kcal

塩分(1人分)

3.0g

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1人前のイメージです。



※炊き上がりイメージ。

## 【作り方】✂

- ① 米はといて約30分水につけ、ザルに上げておく。bはすべて混ぜておく。
- ② あさりは洗ってから鍋に入れ、酒を加えふたをして蒸し煮にする。貝の口が開いたらポウルに移し、殻から身ははずして器にとる。蒸し煮をした汁はザルでこしてとっておく。
- ③ たけのこの穂先は約4cm長さに切り、薄切りにする。残りは約3mm厚さのいちよう切りにする。
- ④ 油揚げは熱湯をかけ油抜きをして、千切りにする。
- ⑤ 炊飯器に米、a、b、たけのこ、油揚げを加え炊く。
- ⑥ ご飯が炊けたらあさりの身を加え約5分蒸す。
- ⑦ お茶碗に盛り、木の芽を添える。

## 材料(4人分)

|                   |                  |
|-------------------|------------------|
| ●米……………3カップ(540g) | ●和風だしの素……小さじ2    |
| ●あさり(殻付き)……600g   | ●酒……………大さじ2      |
| ●酒……………大さじ2       | ●しょうゆ……………大さじ1   |
| ●水……………           | ●塩……………小さじ1/2    |
| a ●あさりの蒸し煮をした汁    | ●ゆでたけのこ…1本(200g) |
| …合わせて3カップ(600ml)  | ●油揚げ……………1枚(50g) |
|                   | ●木の芽……………適量      |

ここが  
ポイント

あさりは火を通し過ぎると身がかたくなるので、最後に入れましょう。

# あさりとキャベツのバター炒め



## 【作り方】✂

- ① あさりは洗ってザルにあげる。  
キャベツはざく切り、生しいたけとにんにくはスライスする。  
アスパラガスは茹でてななめに切る。
- ② バターを溶かしてにんにくを軽く炒めたら、あさりを入れて炒める。  
あさりの口が開いてきたら、キャベツと生しいたけを加えて炒める。  
水1カップと白ワインを加えて煮る。
- ③ 火が通ったらアスパラガスを加えて、塩とこしょうで味をととのえる。

## 材料 (4人分)

- あさり(殻付き).....360g
- にんにく.....1かけ
- キャベツ.....大2枚
- バター.....大さじ1½
- グリーンアスパラガス.....4本
- 白ワイン.....大さじ2
- 塩.....小さじ1/6
- 生しいたけ.....2枚
- こしょう.....少々

エネルギー(1人分)

**76** kcal

塩分(1人分)

**1.3** 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

※写真はイメージです。

**ここが  
ポイント**

あさりのうまみと  
キャベツの甘みを  
生かした減塩料理です。



エネルギー(1人分)

**217** kcal

塩分(1人分)

**0.8** 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

## 【作り方】✂

- ① 鶏肉はフォークなどで皮に穴をあけ、塩、こしょうをふる。いんげんは茹でて、3等分に切る。長(白)ねぎはみじん切りにしておく。
- ② フライパンでサラダ油を熱し、鶏肉を皮のほうから焼く。皮に焦げ目がついたら裏返し、ふたをして10分ほど蒸し焼きにする。
- ③ 鶏肉に火がとおったら取り出し、同じフライパンに長(白)ねぎを入れ、炒める。
- ④ 長(白)ねぎがしんなりとしたら、白みそ、すりごま、酒を加え、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ 皿に切った鶏肉を盛り、④をかけ、いんげんを添える。

## 材料(4人分)

- 鶏もも肉.....1枚(280g)
- いんげん.....80g
- サラダ油.....小さじ2
- 塩.....少々
- こしょう.....少々
- 長(白)ねぎ.....60g
- すりごま.....小さじ4
- 白みそ.....大さじ2
- 酒.....大さじ3

ここが  
ポイント

鶏のおいしさが  
ごまみそだれにも  
含まれています。

※写真はイメージです。