

3種のお手軽どんぶり



【さんま蒲焼き缶詰丼】

エネルギー(1杯分):673kcal
塩分(1杯分):3.2g



【まぐろ納豆めかぶ丼】

エネルギー(1杯分):520kcal
塩分(1杯分):3.0g



【甘辛スパム丼】

エネルギー(1杯分):793kcal
塩分(1杯分):3.9g

材料(各種4杯分)

【さんま蒲焼き缶詰丼】	●さんま蒲焼き(缶詰)	●大根(おろす)
●ごはん	●450g(3缶分)	●かいわれ(凍り切る)パック(50g)
A ●ポン酢	●大さじ4	●豆板醤(トウバンジャン)
		●小さじ1/2
【まぐろ納豆めかぶ丼】	●納豆(タレ付き)・3パック(120g)	●大葉
●ごはん	●800g	●めかぶ(タレ付き)
●まぐろ(切り落とし)	●200g	●2パック(90g)
		●薬味ねぎ(小口切り)
		●4本
		●いりごま 白
		●大さじ1
B ●しょうゆ	●大さじ4	●みりん
		●大さじ3
【甘辛スパム丼】	●レタス(千切りにする)	●3枚
●ごはん	●800g	●きゅうり(斜め薄切り)
●スパム(厚さ5mmに切り二分)	●1缶	●卵(ゆきほぐす)
		●4個
		●牛乳
		●大さじ4
		●砂糖
		●大さじ2・1/2
		●みりん
		●大さじ2
		●酒
		●大さじ3
		●塩
		●小さじ1/5
		●こしょう
		●少々
		●バター
		●大さじ1
		●きざみのり
		●少々
C ●しょうゆ	●大さじ3	●みりん
		●大さじ2
		●酒
		●大さじ3

作り方

【さんま蒲焼き缶詰丼】

- ① さんま蒲焼きは缶から出し、汁ごと耐熱皿に入れラップをして温める。おろした大根は汁を軽く切っておく。
- ② さんま蒲焼きの汁と、Aの調味料を混ぜてタレを作る。
- ③ 器にご飯を盛り、かいわれ・さんま蒲焼き・大根おろしをのせ、②のタレをかける。

【まぐろ納豆めかぶ丼】

- ① 鍋にBを入れひと煮立ちしたら冷まし、そこにまぐろを約10分以上漬ける。
- ② 器にご飯を盛り、大葉を敷き、まぐろ・付属のタレと一緒にかき混ぜた納豆とめかぶを盛りつけ、いりごま、薬味ねぎを添える。

【甘辛スパム丼】

- ① ボウルに卵・牛乳・塩・こしょうを入れて混ぜる。
- ② 中火で熱したフライパンにバターを入れ、①を流し入れる。木べらで半熟になるまでかき混ぜたら、火を止めさらにさっと混ぜて余熱でスクランブルエッグを仕上げ、取り出す。
- ③ ②のフライパンを熱し、油を引かずにスパムを両面色がつくまで焼いたら取り出し、Cを混ぜたタレをからめる。
- ④ 器にご飯を盛りレタス・きゅうり・②・③のスパムをのせ、きざみのりを添える。

※写真はイメージです。

食事バランスガイドによる分類



食事バランスガイドによる分類



食事バランスガイドによる分類



レンジで蒸し鶏 & 3種のソース



【トマトバジル】

【コチュマヨ】

【ねぎ塩】

エネルギー(1人分) **448kcal** 塩分(1人分) **2.7g**

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

ワンポイントアドバイス
さっぱりとした鶏むね肉には
濃い目の味のソースが
よく合います。

材料(4人分)

- 鶏むね肉……………2枚(300g)
- 塩……………小さじ1/4
- 酒……………小さじ2
- キャベツ(食べやすい大きさにちぎる)……………3枚
- パセリ……………適量

【ねぎ塩】

- 長(白)ねぎ(みじん切り)……………5cm(15g)
- おろししょうが……………小さじ1/2
- ごま油……………大さじ4
- 塩……………小さじ1
- こしょう……………少々

【トマトバジル】

- トマト(1cm角に切る)……………1個
- 新玉ねぎ(みじん切り)……………1/3個
- オリーブオイル……………大さじ2
- ドライバジル……………小さじ1/4
- 塩……………小さじ1/2
- こしょう……………少々

【コチュマヨ】

- コチュジャン……………小さじ2
- マヨネーズ……………大さじ3

作り方

- ① 鶏肉は縦半分に切ったあとさらに小さめの一口大に切り、塩・酒を振り約10分おく。
- ② 耐熱皿にキャベツを敷いて①の鶏肉を並べ、ラップをして電子レンジ(600w)で約7分加熱し、固まりがあればほぐす。

※加熱している間に、3種のソースはそれぞれの材料を混ぜ合わせておく。

春野菜のナムル



材料(4人分)

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| ●大豆もやし……1袋(250g) | ●菜の花………1束(200g) |
| ●にんじん(千切り)・1/2本(100g) | ●スナックえんどう(茹を取る)………80g |
| ●にんにく(おろす)………1片 | ●塩………小さじ1 |
| A ●いりごま 白………大さじ3 | ●こしょう………少々 |
| ●ごま油………大さじ3 | |

作り方

- ① ボウルにAの調味料を合わせておく。
- ② 大豆もやしは洗い、鍋に水1カップと塩小さじ1(分量外)を入れふたをして火にかけ、湯気が出てきたら中火で約10分蒸し煮をして、ザルに上げる。
- ③ 他の野菜は、鍋に沸騰させた湯に塩小さじ1/2(分量外)を入れ、それぞれ下記の時間の通りに茹でてザルに上げる。
 - にんじん…約1分(茹でたあと水気を絞る)
 - 菜の花…約1分30秒(茹でたあと水気を絞る)
 - スナックえんどう…約3分
- ④ ②の大豆もやし、③の野菜をそれぞれ①の調味料で和える。
※和える分量はお好みで調整してください。

エネルギー(1人分) **187** 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・卵類 果物

ワンポイントアドバイス
春の野菜であるセロリや
アスパラガスなどで作っても
おいしく仕上がります。