

4種の丼風 軍艦手巻き



① かつ丼巻き

② サーモン
いくら丼巻き

③ 天丼巻き

④ まぐろアボカド丼巻き

エネルギー(1人分) **376kcal**
塩分(1人分) **2.6g**

※1人前①～④の4貫で算出。

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。

材料(4人分)

- ごはん ……400g
- すしのり(幅3cmに切る)…2枚
- しょうゆ ……小さじ2
- 和風つゆ(3倍濃縮) ……小さじ2/3
- 水 ……小さじ1・1/3
- トッピング すし酢
昆布だし入り ……大さじ3・1/2
- ごま 白 ……小さじ2

① かつ丼巻き

- ヒレカツ(厚さ1.5cmに切る) ……48g
- 薬味ねぎ(長さ8cmに切る) ……4本
- タルタルソース…適量

② 天丼巻き

- えび天ぷら(半分に切る) ……2本
- かいわれ ……10g

③ サーモンいくら丼巻き

- サーモン刺身…4枚(40g)
- いくら ……16g
- きゅうり(輪切り) ……4枚

④ まぐろアボカド丼巻き

- まぐろ刺身…4枚(40g)
- アボカド ……40g
- レモン(いちょう切り)…4枚

作り方

- ① 温かいごはんにしし酢を混ぜ、ごまを混ぜる。
- ② ご飯を握り、周りののりを巻き、
①～④の具材をのせて器に盛りつける。
- ③ ③は水で希釈した和風つゆ、
④はしょうゆをつけてどうぞ。



エネルギー(1人分) **395kcal**
塩分(1人分) **2.6g**

※1人前2種で算出。

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。

ワンポイントアドバイス

グリーンリーフの代わりに
サラダ菜などを使っても
きれいに巻き上がります。

材料(4人分)

- ごはん …………… 200g
- 焼肉のタレ …… 大さじ2
- トッピング すし酢
昆布だし入り …… 大さじ1/2
- トッピング ナムルの素
醤油味 …………… 3袋(60g)
- ごま 白 …………… 小さじ4
- もやし …………… 1袋(250g)
- 卵(割りほぐす) …… 3個
- にんじん(千切り) …… 100g
- 酒 …………… 大さじ1
- みずな(8cmに切る) …… 1束(30g)
- 砂糖 …………… 小さじ2
- キムチ …………… 50g
- 塩 …………… 小さじ1/5
- グリーンリーフ …… 4枚
- トッピング 国産黒毛
和牛切りおとし …… 120g
- サラダ油 …………… 小さじ2

作り方

- ① 温かいごはんにしし酢を混ぜ、ごま小さじ2を混ぜる。
- ② ポウルに卵・酒・砂糖・塩を入れ混ぜ、フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、余分な油を拭き卵を流し入れ、薄焼き卵を4枚作る。
- ③ 鍋に湯を沸かし、もやしを入れ約20秒茹で、ザルに揚げて水気を絞り、ナムルの素2袋(40g)で和え、ごま小さじ2を振る。
- ④ 鍋に湯を沸かし、にんじんを入れ約2分茹で水に取って水気を絞り、ナムルの素1袋(20g)で和える。
- ⑤ フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、肉を炒め、焼肉のタレをからめる。
- ⑥ 器にグリーンリーフ・②の薄焼き卵を広げ、それぞれ①のごはんをのせ、③・④・⑤の具材とみずな・キムチを巻く。

塩麴としょうゆのとろみ豚汁



エネルギー(1人分) **236kcal** 塩分(1人分) **1.3g**

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
 塩麴は塩分だけでなく、
 うまみが豊富なので、汁物の
 調味料としてもオススメ!

材料(4人分)

- 豚こま切れ ……80g
- しょうが(千切り) ……1片
- ごぼう(乱切り) ……1/2本(80g)
- にんじん(乱切り) ……1/2本(80g)
- 大根(いちよう切り) ……100g
- さといも(厚さ5mmに切る) ……2個(145g)
- トップバリュグリーンアイ有機板こんにやく(手でちぎる) ……100g
- 木綿豆腐 ……200g
- 長(白)ねぎ(長さ1cmに切る) ……1/3本
- ごま油 ……大さじ1・1/2
- 水 ……5カップ(1000ml)
- A ●和風だし(顆粒) ……小さじ1
- 塩麴 ……大さじ1
- B ●しょうゆ ……大さじ1/2
- みりん ……大さじ1/2
- 片栗粉 ……小さじ2
- 水 ……大さじ1

作り方

- ① 鍋にごま油を入れ火にかけ、肉を炒め表面が白くなったら、しょうが・ごぼう・にんじん・大根を約1分、さといも・こんにやくを入れ約1分炒める。
- ② ①の鍋にAを入れ約7分煮てから、Bの調味料で味をととのえ、木綿豆腐を手で一口大につぶしながら加える。
- ③ ②が沸騰したら、長(白)ねぎを加え、水溶き片栗粉を回し入れる。
- ④ 器に1人前ずつ盛りつける。

※写真は1人前のイメージです。