

# II

## 惣菜にひと工夫 食材増やして食卓華やかバランスアップ

### 主食編



#### ポイント!!

玉ねぎと生椎茸を加え、栄養バランスを整えて味付けにはめんつゆを使い、家庭でも簡単にできるかつ丼です。色の濃い野菜ほうれん草などのお浸しを追加するとさらにバランスが良くなります。



### かつ丼—惣菜の「ひれかつ」を利用して—



ご飯  
(炭水化物)



ひれかつ  
(タンパク質)



野菜、きのこ  
(ビタミン、ミネラル、食物繊維)

#### 作り方

- ①玉ねぎを薄めのくし型に切る。
- ②生椎茸は石づきを取り除き薄切りにする。
- ③ひれかつを食べやすい大きさに切り、卵は溶きほぐしておく。
- ④蓋のできるフライパンに玉ねぎ、生椎茸、めんつゆ、水を入れ、玉ねぎが軟らかくなるまで煮る。
- ⑤ひれかつを並べ、蓋をしてひと煮立ちさせる。(煮汁が少なければ水を足す)
- ⑥煮汁が沸いたら卵を回し入れ、半熟状態で火を止める。
- ⑦丼にご飯を盛り⑤のをのせ、かいわれ菜を彩りよく飾る。

#### ●材料(1人分)

食品	分量
ご飯	180g
ひれかつ	小1枚(50g)
玉ねぎ	60g
生椎茸	10g
めんつゆ	大さじ2杯
水	200ml
卵	1個
かいわれ菜	5g

栄養価	
エネルギー	570 kcal
タンパク質	23.6 g
食塩	2.5 g
食物繊維	2.2 g
コレステロール	248 mg

### うなたまちらし—うなぎ蒲焼を利用して—



ご飯  
(炭水化物)



うなぎ蒲焼、卵  
(タンパク質)



野菜、海藻  
(ビタミン、ミネラル、食物繊維)



#### 作り方

- ①炊き立てのご飯にすし酢を混ぜ合わせ、炒りごまを加え、すし飯をつくる。
- ②卵を溶きほぐし、食塩と砂糖を混ぜる。
- ③フライパンに油を熱し、②の卵を流し入れ、炒り卵をつくる。

#### ●材料(1人分)

食品	分量
ご飯	180 g
すし酢	大さじ1杯
炒りごま(白)	小さじ1/2杯
うなぎ蒲焼	50g(1/2枚)
卵	1個
塩	少々
砂糖	小さじ1/2杯
油	小さじ1/2杯
きざみ海苔	適量
かいわれ菜	5g

- ④うなぎ蒲焼を温め、2cm程度の短冊切にする。
- ⑤すし飯を器に盛り、きざみ海苔を全体に散らし、炒り卵を盛る。
- ⑥⑤の上に蒲焼を並べ、かいわれ菜を飾る。

栄養価	
エネルギー	588 kcal
タンパク質	22.9 g
食塩	1.2 g
食物繊維	1.2 g
コレステロール	325 mg



#### ポイント!!

うなぎ蒲焼をさっぱりしたお寿司にすると…一人前のうなぎ蒲焼がなくても満足できる1品に大変身!! すし飯にして酢を利かせたことで、蒲焼用タレがなくてもおいしくいただけます。減塩している方も安心です。野菜料理を1品加えてさらにバランスアップ!!

## やきとり丼 —惣菜の「やきとり」を利用して—



### 作り方

- ①長ねぎは3~4cmのぶつ切りにし、味がからみやすいように爪ようじで数箇所穴を開けておく。
- ②ピーマンは種を取り除き、たてに8等分する。
- ③魚焼き用グリルで焼き鳥と長ねぎ、ピーマンを焼き、温める。焼き鳥を串からはずす。
- ④丼に熱いご飯を盛り、きざみ海苔を敷きつめる。
- ⑤ご飯の上に③を盛り、焼き鳥のタレを全体にかける。
- ⑥食べる時に七味唐辛子をふる。

### ●材料(1人分)

食品	分量
ご飯	180 g
焼き鳥	3 本
長ねぎ	30 g
ピーマン	10 g
きざみ海苔	少々
焼き鳥のたれ	1袋(20g)
七味唐辛子	少々

栄養価	
エネルギー	492 kcal
タンパク質	17.9 g
食塩	2.5 g
食物繊維	1.6 g
コレステロール	69 mg



### ポイント!!



おかずになりにくいやきとりも簡単—工夫で丼ものに大変身  
長ねぎやピーマン以外にしし唐や生椎茸など家庭にある野菜もいろいろ焼野菜にして利用してみましょう。

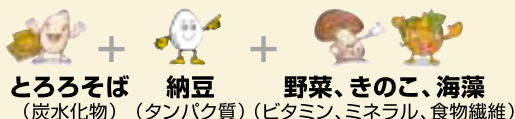


### ポイント!!

市販のとろろそばに納豆、山菜、海藻などを加えた食物繊維たっぷり **ねばねばメニュー**  
納豆の代わりにマグロの赤身でもおいしく食べられます。  
☆食物繊維は1日20g以上の摂取が必要です。

## ねばトロそば

—市販の「とろろそば」を利用して—



### 作り方

- ①市販のとろろそばのそばを流水でほぐし、水気を切って器に盛る。
- ②納豆はかき混ぜ、オクラは茹でて刻んでおく。
- ③山菜水煮と味付け芽かぶ、②の納豆とオクラを①に盛り付ける。
- ④添えのとろろ芋をかける。
- ⑤きざみ葱ときざみ海苔をかけ、練わさびを添える。
- ⑥食べる時に添えられた麵つゆをかける。

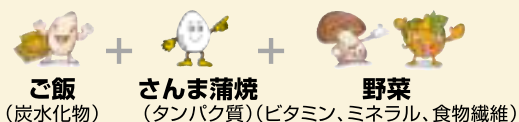
### ●材料(1人分)

食品	分量
とろろそば	1食分
納豆	小1パック
オクラ	20g
味付け芽かぶ	20g
山菜水煮	30g
人参	5g
長ネギ(浅つき)	少々
きざみ海苔	適宜
練わさび	少々

栄養価	
エネルギー	571 kcal
タンパク質	25.0 g
食塩	3.2 g
食物繊維	10.1 g
コレステロール	0 mg

## さんま蒲焼丼

—缶詰の「さんま蒲焼」を利用して—



### 作り方

- ①レタスを1cm程度の幅にざく切りし、半分に切ったかいわれ菜を混ぜておく。
- ②フライパンに缶詰のさんま蒲焼を並べ、缶詰の蒲焼のタレと清酒、醤油、だし汁を加え温める。
- ③丼に熱いご飯を盛り、①のレタスを敷きつめ、上に②の蒲焼を並べ、煮汁をかける。
- ④好みで粉山椒をふる。

### ●材料(1人分)

食品	分量
米飯	180g
さんま蒲焼缶詰	1缶(100g)
清酒	大さじ1杯
醤油	小さじ1杯
だし汁	50cc
レタス	30g
かいわれ菜	5g
粉山椒	少々

栄養価	
エネルギー	547 kcal
タンパク質	22.7 g
食塩	2.4 g
食物繊維	1.0 g
コレステロール	80 mg



### ポイント!!

缶詰の蒲焼も手を加えることで、軟らかくなり缶詰臭さも消えます。  
生姜の薄切りを加えてもおいしいです。  
レタスをたっぷり敷くことで、ビタミン、ミネラルを追加できます。レタスの代わりに千切キャベツにもピッタリ