

II

惣菜をひと工夫 食材増やしてバランスアップ

主食編



あさりご飯

—「あさり佃煮」と「惣菜の切干大根の煮物」を利用して—



ご飯
(炭水化物)

+



あさり佃煮
(タンパク質)

+



切干大根・しめじなど
(ビタミン、ミネラル、食物繊維)

●材料(1人分) ※惣菜の切干大根煮物の内容: 切干大根、椎茸、青菜、油揚げ

食品名	分量
ご飯	180g
あさり佃煮	10g
切干大根煮物	20g
しめじ	10g
生姜	5g
三つ葉	3g

栄養価	
エネルギー	460kcal
タンパク質	11.2g
食塩	2.2g
食物繊維	5.0g
コレステロール	6mg

作り方

- ①しめじの石づきを切り落とし、ほぐす。
- ②生姜を細い千切り(針生姜)にして水に放しておく。
三つ葉は2cm程度の長さに切る。
- ③鍋にあさり佃煮と切干大根の煮物、しめじを入れ、水を少量加え煮る。煮汁が無くなったら火を止める。
- ④熱いご飯に③を混ぜ込み、器に盛る。
- ⑤ご飯の上に三つ葉と針生姜を飾る。

♪コメント

あさり佃煮は味付けが濃く、調味料としても利用できます。冷蔵庫に残った食材料、たとえば大根、人参や油揚げなどと煮ても十分おかずの一品になります。また、混ぜご飯の具材にしてもおいしく食べられます。

ちらし稲荷寿司

—「市販のいなり寿司を利用して」—



すし飯
(炭水化物)



卵・ツナ・鮭など
(タンパク質)



野菜、海藻
(ビタミン、ミネラル、食物繊維)

●材料(1人分)

食品名	分量
いなり寿司	小3個
ちらしの具	
胡瓜	10g
れんこん	15g
米酢	少々
オクラ	1/2本
食塩	少々
卵	1/2個
食塩	ひとつまみ
植物油	少々
ツナ缶	20g
マヨネーズ	5g
鮭フレーク	10g
いくら	10g
チーズ	5g
塩ゆで枝豆	6粒
芽かぶ	20g
炒りごま(白)	適宜
甘酢生姜	5g

作り方

- ①胡瓜は斜めに薄切りし、1人3枚用意する。れんこんは厚さ2mmのいちよう切りにし、茹でて酢をかけておく。
- ②オクラに塩をまぶし、まな板の上で板ずりしうぶ毛を取る。さっと茹でてから輪切りにする。
- ③塩ゆでの枝豆をサヤから出しておく。
- ④ツナ缶の汁を切り、マヨネーズで軽く和える。
- ⑤芽かぶはポン酢で薄く味付けをする。
- ⑥卵を割り、よく溶きほぐしてから、テフロン加工のフライパンで手早く炒める。
- ⑦いなり寿司の油揚げの口を開く。油揚げの折りたたみ部分が長ければ、端を外側に折り返す。
- ⑧稲荷すしの入り口の部分に、お好みで具材を彩りよく盛り付ける。

【組合せ例】

- ★ 胡瓜・いくら・れんこん・炒り卵・おくら
- ★ 胡瓜・鮭・れんこん・芽かぶ・おくら
- ★ 胡瓜・チーズ・ツナ・枝豆

栄養価	
エネルギー	460kcal
タンパク質	21.2g
食塩	2.2g
食物繊維	5.0g
コレステロール	6mg



♪コメント

手巻き寿司のようにお好みの具材を、いなり寿司に飾りましょう。冷蔵庫に残っている野菜を浅漬けにして飾っても、食感が良く美味しくなります。市販のいなり寿司は味付けが濃いので、具材には味の薄いものを選びましょう。



野菜あんかけ焼そば

—「冷凍総菜の八宝菜を利用して」—



中華麺
(炭水化物)

+



八宝菜
(タンパク質)

+



八宝菜、野菜

(ビタミン、ミネラル、食物繊維)

作り方

- ①しめじは石づきを切り、ほぐしておく。キャベツは短冊切りにする。
- ②八宝菜を冷凍のまま大きめの器にいれ、①のしめじとキャベツも加え、電子レンジで加熱する。キャベツとしめじに火が通るまで加熱して野菜あんを作る。
- ③蒸し中華麺は袋の口を開け、そのまま電子レンジで加熱し、箸でほぐす。
- ④熱したフライパンに油を引き、③の麺を広げて入れ、フライ返しなどで押しつけるようにして焼く。焼き色がついたら裏返し、片側も同様に焼く。
- ⑤皿に盛り、②の野菜あんをかける。

♪コメント

惣菜としての八宝菜は、冷凍やチルド、レトルトなどのいろいろな形態で市販されており、手軽に利用できます。

八宝菜はそれだけで栄養バランスの良いメニューですが、総菜の中には野菜や肉、魚介類などの蛋白質源が少ないものもあります。内容表示を確認し、不足しているものがあれば追加しましょう。ご飯の上からかけると中華丼としても楽しめます。

●材料(1人分)

食品名	分量
蒸し中華麺	1玉
サラダ油	5g
冷凍八宝菜	150g
キャベツ	50g
しめじ	20g

栄養価	
エネルギー	592kcal
タンパク質	18.0g
食塩	4.4g
食物繊維	6.5g
コレステロール	98mg

餃子スープ

—「冷凍餃子とカップスープ」を利用して—



春雨・餃子
(炭水化物・脂質)

+



餃子具
(タンパク質)

+



野菜、きのこ
(ビタミン、ミネラル、食物繊維)

●材料(1人分)

食品名	分量
冷凍餃子	3個
カップスープ	1個
白菜	30g
人参	10g
もやし	20g
生椎茸	10g
こしょう	少々
生姜汁	少々

栄養価	
エネルギー	156kcal
タンパク質	7.7g
食塩	1.8g
食物繊維	1.9g
コレステロール	15mg

作り方

- ①白菜は葉と軸を分け、葉はザク切り、軸はそぎ切りにする。人参はたんざく切りする。生椎茸は軸をのぞき4つに切る。
- ②鍋に水300ml入れ、冷凍餃子と白菜、人参、もやしを加え、煮る。
- ③餃子と野菜に火が通ったら火を止め、カップスープの粉末スープとかやくを入れ3分間置く。
- ④しょうが汁とこしょうで味を調え、器に盛る。



♪コメント

お好みで、酢やラー油を入れ酸辣湯風にする。と味に変化がついてスープメニューが豊かになります。

インスタントスープは様々な商品が市販されています。たまには、お湯を注ぐだけでなく、ひと手間かけて、栄養バランスの良い豪華なスープに変身させてみませんか？