

II

総菜やレトルト食品をひと工夫 食材増やして食卓華やかバランスアップ

主食編



「さんま蒲焼(缶)と金平ごぼう」を利用して さんまと金平の卵丼



ご飯
(炭水化物)

+



さんま蒲焼(缶)など
(タンパク質)



金平ごぼう
(ビタミン、ミネラル、食物繊維)

・材料(1人分)

さんま蒲焼(缶) …50 g
金平ごぼう…30 g
長ねぎ…20 g
生椎茸…10 g
酒…10 g
しょうゆ…小さじ1杯
水…大さじ2杯
卵…1個
三つ葉…5 g
粉山椒…少々
ご飯…180 g

・作り方

- さんま蒲焼(缶)は、中身と汁を分けておく。さんまを縦に切る。
- 生椎茸の軸を取り、薄切りにします。長ねぎはななめ薄切りにする。三つ葉は2cmのざく切りにします。
- 鍋に、さんま蒲焼(缶)の汁、水、しょうゆ、酒を入れ、煮立てる。
- ③に金平ごぼうと長ねぎ、椎茸を加え煮る。椎茸が軟らかくなったら、①のさんまを加えて1分ほど煮る。
- 卵を溶き④に回し入れ、ふたをする。半熟程度火が入ったら、火を止める。
- 器にご飯を盛り、その上に⑤をのせ、三つ葉を飾る。



コメント

お好みで粉山椒や一味唐辛子を薬味にすると味が引き立ちます。

栄養価	(1人分)
エネルギー	572 kcal
タンパク質	21.3 g
食塩	2.3 g
食物繊維	4.0 g
コレステロール	250 mg

「コンビニおにぎり」を利用して おにぎり中華風茶漬け



おにぎり
(炭水化物)

+



卵
(タンパク質)

+



みょうがしその葉、かいわれ菜
(ビタミン、ミネラル、食物繊維)

・材料(1人分)

おにぎり(鮭) …1個
中華だし汁…150 ml
卵…1/2個
食塩…0.5 g
こしょう…少々
みょうが…1/2個
しその葉…1枚
かいわれ菜
…3 g

葉味



・作り方

- みょうがとしその葉は千切りにし、水にさらしておく。
- かいわれ菜は根元を落とし、半分に切っておく。
- コンビニおにぎりの海苔を揉んで、もみ海苔をつくる。
- 鍋に中華だし汁を入れ温め、千切りにした茗荷を入れ、塩とこしょうで味を調える。
- 卵を軽く溶いておき、④が沸騰したら加え、かき混ぜふわふわのかき玉汁を作る。①のしその葉を加え、火を止める。
- おにぎりを器に盛り、上にかいわれ菜を飾る。
- ⑥に⑤のスープを注ぎ、③のみみ海苔を上飾る。



コメント

コンビニおにぎりにひと手間かけて家庭の味に！薬味に長ねぎやみつ葉、とろろ昆布でも楽しめます。ただし、コンビニおにぎりは、しっかり味付けされています。かけ汁は薄味にするのがポイントです。

栄養価	(1人分)
エネルギー	232 kcal
タンパク質	8.7 g
食塩	2.6 g
食物繊維	0.7 g
コレステロール	91 mg