

II

総菜やレトルト食品、缶詰を使ってひと工夫

食材を増やしてバランスアップ

主食編

うなぎともずくの混ぜご飯

—「うなぎ蒲焼」を利用して—



材料(2人分)

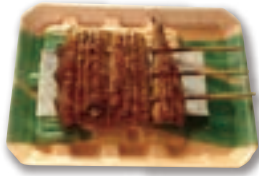
ご飯	400g	日本酒	小さじ2杯
うなぎ蒲焼	60g	実山椒	小さじ2杯
もずく(塩抜き)	60g	あさつき	10g
麵つゆ(3倍濃縮)	小さじ4杯		

◎作り方

- ① うなぎ蒲焼を1~2cm幅の短冊切りにする。
- ② もずくは3cmほどに切っておく。
- ③ あさつきは小口切りにする。
- ④ 鍋に麵つゆと水50ml、日本酒を入れ、もずくを加えて、弱火で煮る。
- ⑤ ④に実山椒と①のうなぎ蒲焼を入れ、煮汁がなくなるまで煮詰める。
- ⑥ 熱いご飯に⑤を合せ、うなぎ蒲焼がつぶれないようにさっくり混ぜる。
- ⑦ ご飯茶碗に盛り、上にあさつきを飾る。

栄養価(1人分)

エネルギー:446kcal
 タンパク質:12.8g
 食塩:1.6g
 食物繊維:1.2g
 コレステロール:69mg



コメント ●●● 日本料理には欠かせない山椒。山椒は季節によって使う部位が変わり、様々の料理に幅広く使われます。春先には若葉の「木の芽」、4~5月頃の黄色の小花の「花山椒」、6月からは青山椒ともいわれる香りと辛味が最も強い「実山椒」、10~11月頃には熟した実の皮を粉状にした「粉山椒」となり芳香を楽しめます。このメニューは、うなぎ蒲焼に相性ピッタリの実山椒を加え、味にピリッとアクセントをつけました。

主食編

サーモンの押ずし

—「スモークサーモン」を利用して—



材料(2人分)

ご飯	400g	白ごま(炒り)	小さじ1杯	
(A) {	米酢	大さじ2杯	スモークサーモン	60g
	砂糖	大さじ1杯	生姜	2g
	食塩	2g	しその葉	4枚

◎作り方

- ① しその葉はせん切りにし、水にさらしてアクを抜く。ざる上げしてしっかり水気を切っておく。
- ② 生姜は皮をむき、千切りにする。
- ③ (A)の米酢と砂糖、食塩をよく混ぜ合せ、すし酢を作っておく。
- ④ ボールに熱いご飯をいれ、③のすし酢をまわしかける。しゃもじで切るように手早く混ぜる。
- ⑤ 押ずし用に15cm角のプラスチック容器を用意し、後で型から取り出しやすいように食品用ラップフィルムを十字に敷く。
- ⑥ スモークサーモンを容器の底にすき間なく敷き詰め、千切りのしその葉と生姜を全体に散らす。白ごまを全体にふりかける。
- ⑦ すし飯を詰め、平らにしてから軽く押して固める。
- ⑧ しばらく味をなじませてから、食べやすい大きさに切り分ける。

栄養価(1人分)

エネルギー:417kcal
 タンパク質:13.0g
 食塩:2.1g
 食物繊維:0.8g
 コレステロール:15mg



コメント ●●● 自宅で簡単に作れるサーモンの押ずしです。スモークサーモンに塩味があるため、すし酢の食塩の量を控えました。

主食編

チリコンカン

—「ミートソース」を利用して—



材料(2人分)

ミートソース(レトルト)(1袋) … 140g	ベーコン …………… 50g
レッドキドニービーンズ(水煮) … 80g	玉ねぎ …………… 100g
トマト …………… 120g	セロリ …………… 60g
オリーブ油 …………… 小さじ1杯	チリパウダー …………… 小さじ2杯
にんにく …………… 10g	ご飯 …………… 300g

◎作り方

- ① にんにくをみじん切りにする。
- ② ベーコンを1cm幅に切る。
- ③ 玉ねぎとセロリを1cm角に切る。
- ④ トマトはへたを取り除き、食品用ラップフィルムに包み電子レンジ(500Wで1分)加熱し、皮を剥ぎ、2cm角に切る。
- ⑤ 厚手の鍋にオリーブ油を入れ、にんにくを炒める。さらにベーコン、玉ねぎ、セロリを加え炒める。
- ⑥ ⑤の鍋にミートソースとトマト、レッドキドニービーンズを加え煮込む。
- ⑦ チリパウダーを加え、味を調える。
- ⑧ 皿にご飯を盛り、⑦のチリコンカンをかける。

栄養価(1人分)

エネルギー:534kcal
 タンパク質:14.9g
 食塩:1.7g
 食物繊維:8.1g
 コレステロール:25mg



コメント ●●● チリコンカンの味の決め手は、チリパウダーです。お好みで辛さを調節してください。レッドキドニービーンズはいんげん豆種で、皮がやや厚めで煮込み料理やサラダに使われます。鉄分やカルシウムなどのミネラル、ビタミンB、食物繊維など様々な栄養素が多く、他に抗酸化物質のポリフェノールも豊富です。レッドキドニービーンズが手に入らなかったら、白いんげん豆や大豆、ひよこ豆などの豆の水煮を利用して料理に合います。残ったチリコンカンは、ハンバーグソースとして煮込みハンバーグにどうぞ。

主食編

変わり芋もちのみたらしあんかけ

—「総菜の切干大根炒り煮」を利用して—



材料(1人分)

じゃがいも …………… 50g	油 …………… 小さじ1/2
切干大根炒り煮 …………… 30g	みたらしあん {
桜エビ(素干し) …………… 3g	砂糖 …………… 小さじ1
もずく(塩抜き) …………… 15g	しょうゆ …………… 小さじ1
片栗粉 …………… 大さじ1	水 …………… 30 ml
	片栗粉 …………… 小さじ1

◎作り方

- ① 切干大根炒り煮は2cm程度に切り、軽く絞っておく。
- ② もずくは洗って3cm程度に切り、水気を切っておく。
- ③ 桜エビはみじん切りにする。
- ④ じゃがいもは皮をむき、柔らかくなるまで茹で、熱いうちにポテトマッシャーで潰す。(食品用ラップフィルムで包み、電子レンジの蒸し機能を使っても良い)
- ⑤ ボールに①、②、③、④と片栗粉を入れ、よく混ぜて、2つの小判型にまとめる。
- ⑥ フライパンに油をひき、⑤を焼く。
- ⑦ フライ返しで軽く押し付け、両面をこんがり焼く。
- ⑧ みたらしあんを作る。片栗粉以外のみたらしあん調味料と水を鍋に入れ、火にかける。沸騰したら弱火にし、水溶き片栗粉を加え、とろみを付ける。
- ⑨ ⑦を皿に盛付け、みたらしあんをかける。

栄養価(1人分)

エネルギー:180kcal
 タンパク質:4.5g
 食塩:1.5g
 食物繊維:2.1g
 コレステロール:21mg



コメント ●●● 北海道の郷土料理の芋もちのアレンジです。切干大根と桜エビを加え、カルシウムたっぷりの芋もちにしました。甘辛のみたらしあんを酢しょうゆにしてもおいしく召し上がれます。芋もちは、片栗粉を入れすぎないことがポイントです。じゃがいもを蒸してから作るとホクホクした食感、生のまますりおろして具材と混ぜて作るとモチモチした食感となります。お好みでどうぞ!!