

# おすすめレシピ 1



## 栄養価 (1人あたり)

エネルギー	574kcal
たんぱく質	21.2g
脂質	15.8g
塩分	2.5g

### ※だし汁のとり方 (1番だし)

分量の水に昆布を入れ、火にかけて沸騰寸前に昆布を引き出す。(ふたはしない)再度沸騰させ、かつお節を入れて30秒後に火を止める。かつお節が沈んだらこす。



## いなきびご飯

### 材料 (2人分)

七分つき米	120g
いなきび	10g
白炒りごま	2g

### 【作り方】

- ① いなきびはさっと洗い水切りする。
- ② 七分つき米は2~3回洗い(栄養素の流失を防ぐ)、水に20分うるかしザルに上げ、15分水切りする。
- ③ いなきびと米を混ぜ、米の1.15倍の水加減で炊く。炊きあがったら白炒りごまを入れてさっくりと混ぜ合わせる。

1人あたり

熱量	238cal	蛋白質	4.5g
脂質	1.5g	塩分	0g

## 中華風コーンスープ

### 材料 (2人分)

コーン缶(クリーム)	60g
長ねぎ	20g
ごま油	2g
水	300g
昆布	3g
オイスターソース	2g
酒	6g
塩	1g
こしょう	少々
卵	20g
片栗粉	3g
水	6g

### 【作り方】

- ① だし汁を作る。(1番だし)
- ② 長ねぎはみじん切りにする。
- ③ 鍋にごま油と②を入れ、長ねぎが透明になるまで焦げないように炒める。
- ④ ③にだし汁とコーン缶を入れ、温める。
- ⑤ 沸騰したら弱火にし、オイスターソース、酒、塩、こしょうを入れて味をととのえる。
- ⑥ 片栗粉を水でといて、⑤に入れ少しとろみをつける。
- ⑦ 卵は溶いて、箸で混ぜながら少しずつ鍋に流し入れる。

1人あたり

熱量	56kcal	蛋白質	1.9g
脂質	2.2g	塩分	0.5g

### ●だし汁 (2人分)

水 320ml、昆布3.2g、かつお節3.2g

## ごぼう入り味噌煮込みハンバーグ

1人あたり  
 熱量 247kcal 蛋白質 13.2g  
 脂質 11.9g 塩分 1.1g

### 材料（2人分）

豚ひき肉	100g
長ねぎ	30g
えのきだけ	30g
しょうが	2g
A ごぼう	30g
塩	0.6g
こしょう	少々
パン粉	8g
卵	20g
小麦粉	4g
オリーブ油	2g
酒	14g
B 水	40g
みりん	4g
さとう	4g
酢	4g
しょう油	6g
みそ	4g
バター	2g
レタス	10g
ミニトマト	30g
かぼちゃ	60g
オリーブ油	2g

### 【作り方】

- ① 長ねぎとえのきだけはみじん切り、しょうがはすりおろす。
- ② ごぼうは小さめのみじん切りにし、さっとゆでておく。
- ③ レタスは一口大にちぎり、洗ってから水に入れてパリッとさせる。
- ④ かぼちゃは5mmくらいの厚さに切る。フライパンにオリーブ油を熱し、かぼちゃを両面こんがり焼く。
- ⑤ ボウルに豚ひき肉を入れ、Aの小麦粉以外の材料を入れよく混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤をハンバーグの形にととのえ、まわりに小麦粉をまぶす。1人2個付けにする。
- ⑦ フライパンにオリーブ油を熱し、こんがり焼き目がつくまで両面焼く。
- ⑧ ⑦にBの調味料を加え、中火にし、ときどき煮汁をかけながら、煮汁が少なくなるまで煮詰める。  
※煮詰めすぎないように注意
- ⑨ 仕上げにバターを入れて全体にからめる。
- ⑩ 器にレタスをしき、ハンバーグを盛り付け、ミニトマト、かぼちゃを添える。

## 小松菜の酢しょうゆ和え

1人あたり  
 熱量 33kcal 蛋白質 1.6g  
 脂質 0.2g 塩分 0.5g

### 材料（2人分）

小松菜	80g
れんこん	40g
干しひじき	2g
しめじ	30g
しょうゆ	6g
酢	6g
さとう	4g

### 【作り方】

- ① 小松菜はゆでて、水気をしぼり、3cmに切る。
- ② れんこんは皮をむき、5mm幅のいちよう切りにし、歯ごたえの残るようにさっとゆでる。
- ③ 干しひじきは水でもどし、さっとゆでて水気をしっかりきっておく。
- ④ しめじは石づきをとり、手でほぐしてさっとゆでる。
- ⑤ ボウルに調味料を合わせて、材料を入れ、味をなじませる。