

# おすすめレシピ 2



栄養価 (1人あたり)

エネルギー	543kcal
たんぱく質	26.2g
脂質	15.4g
塩分	2.1g

※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。



## しょうがご飯

1人あたり  
熱量 226cal 蛋白質 5.0g  
脂質 1.3g 塩分 0.2g

材料(2人分)

七分つき米	100g
押し麦	20g
生姜	6g
しょうゆ	2g
酒	2g
干しエビ	2g
冷凍枝豆	10g

【作り方】

- ① 七分つき米と押し麦を合わせて2~3回洗い(栄養素の流失を防ぐ)、水に20分浸水してザルに上げ、15分水切りする。
- ② 生姜は皮をむき、みじん切りにする。生姜と米を混ぜ、米の1.15倍の水加減にし、しょうゆと酒を加えて炊く。
- ③ 干しエビはフライパンで乾煎りする。枝豆は自然解凍し、さやから出しておく。
- ④ ご飯が炊けたら干しエビを加えさっくりと混ぜ合わせる。器によそい、枝豆をちらす。

## とがちマッシュのスープ

1人あたり  
熱量 18kcal 蛋白質 1.2g  
脂質 0.8g 塩分 0.7g

材料(2人分)

とがちマッシュ	50g
えのきだけ	20g
油揚げ	6g
切り干し大根	6g
長ねぎ	6g
だし汁	320g
しょうゆ	4g
酒	4g
塩	0.8g

【作り方】

- ① だし汁を作る。(1番だし)
- ② 切り干し大根はぬるま湯で戻しておき、食べやすい長さに切る。油揚げは油抜きをし、短冊切りにする。とがちマッシュは半分に切ってスライスする。えのきだけは、石づきを切り半分に切る。
- ③ 長ねぎは小口切りにする。
- ④ だし汁を火にかけ、②を加えて火が通ったら調味料を加えて味を調える。
- ⑤ 器に盛り付け、長ねぎを散らす。

●だし汁(2人分)材料

水 400ml、昆布4g、かつお節4g

## 鮭となすのマリネ

1人あたり  
熱量 189kcal 蛋白質 15.5g  
脂質 7.6g 塩分 0.7g

### 材料（2人分）

生鮭	・	・	・	（2切れ）	120g
塩	・	・	・	・	0.2g
小麦粉	・	・	・	・	4g
オリーブ油	・	・	・	・	4g
なす	・	・	・	・	80g
玉ねぎ	・	・	・	・	40g
ピーマン	・	・	・	・	30g
黄パプリカ	・	・	・	・	30g
かぼちゃ	・	・	・	・	60g
オリーブ油	・	・	・	・	4g
しょうゆ	・	・	・	・	4g
A	}	オイスターソース	・	・	6g
		みりん	・	・	2g
		酢	・	・	12g
		赤唐辛子	・	・	少々
		水	・	・	10g
水菜	・	・	・	10g	

### 【作り方】

- ① なすは縦半分に切り、斜め1cm幅の半月切りにし、水につけてあくをぬく。玉ねぎは繊維に沿って薄くスライスする。ピーマンと黄パプリカは縦半分に切って、繊維に沿って薄くスライスする。かぼちゃは薄くスライスする。
- ② 水菜は2cm幅に切る。
- ③ 鮭は3等分に切り、骨があれば骨抜きで取り除き、塩を振る。水分が出てきたらペーパーでふき取り、小麦粉を振る。
- ④ Aの調味料をよく混ぜておく。
- ⑤ フライパンにオリーブ油を入れ、鮭を入れて焼き目がついたら裏返し、ふたをしながら両面焼く。
- ⑥ ⑤を一度取り出し、フライパンを洗わずにオリーブ油を入れ、なす、玉ねぎ、かぼちゃを入れ炒める。半分くらい火が通ったら、ピーマンと黄パプリカを入れ炒める。鮭をフライパンに戻す。
- ⑦ ⑥にAの調味料を加えて混ぜ合わせ、全体になじませる。
- ⑧ 皿に盛り付け、上に水菜を飾る。

## れんこんとフロッコリーのデリ風サラダ

1人あたり  
熱量 110kcal 蛋白質 4.5g  
脂質 5.7g 塩分 0.5g

### 材料（2人分）

れんこん	・	・	・	・	40g
フロッコリー	・	・	・	・	40g
人参	・	・	・	・	20g
MIXビーンズ	・	・	・	・	20g
ひじき	・	・	・	・	2g
B	}	マヨネーズ	・	・	12g
		みそ	・	・	4g
		砂糖	・	・	2g
		ミニトマト	・	・	2個

### 【作り方】

- ① ひじきは、湯で戻しておき、水切りする。
- ② れんこんは、いちょう切りにする。フロッコリーは小房に分け、更に食べやすいように小さく切り、芯も小さく切っておく。湯を沸かし、先にれんこんをさっとゆでて取り出し、次にフロッコリーをゆでる。
- ③ 人参は千切りにし、ゆでる。
- ④ MIXビーンズは水切りしておく。
- ⑤ Bの調味料を混ぜ合わせ、水分を切った①～④を加え混ぜ合わせる。ラップをして冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ ⑤を器に盛り、半分に切ったミニトマトを飾り付ける。