

バランスメニュー

主食	サバの炊き込みごはん
副菜	れんこんカレー風煮
汁物	さつまいものみそ汁
その他	りんごヨーグルト和え

【1人分】

エネルギー	553kcal
食塩相当量	2.4g
野菜（きのこ含む）	147g



【主食主菜】サバの炊き込みごはん

(1人分 379kcal 食塩相当量 0.5g 野菜量 32g)

材料 (2合分 (約5人分))

米	2合	しょうが	10g
冷凍塩サバ (骨なし)	250g	酒	大さじ2
まいたけ	1パック	みりん	大さじ1/2
しめじ	50g	小ネギ	3本 (18g)

《作り方》

- ①米はあらっておく。
- ②サバは前日冷蔵庫に入れて解凍。当日湯通しして、水気をきり、キッチンペーパーでふく。(臭みとり)
- ③まいたけは割いておく。大きければ半分の長さにし、しめじは石づきを取り、小分けにする。しょうがはスライスして千切りにする。
- ④お米、水少量と調味料、③のまいたけ、しめじ、しょうがと②のサバを入れて、2合に水を合わせて炊く。
- ⑤小ネギは3mm小口に切っておく。
- ⑥炊きあがったら、魚と一緒にほぐしながら混ぜ、⑤の小ネギを入れて軽くほぐす。

【主食主菜】れんこんカレー風煮

(1人分 44kcal 食塩相当量 0.6 g 野菜量 60 g)

材料 (2人分)

れんこん	80 g	A {	片栗粉	大さじ1/4
酢水	大さじ1/2		カレー粉	0.5 g
	+水 400 cc		オリーブ油	大さじ1
にんじん	40 g		めんつゆ	小さじ2
こんにゃく	30 g		(2倍希釈)	
			みりん	大さじ1/2

《作り方》

- ① れんこんは半月の薄切りにして、酢水にさらして水気をよくとる。(ペーパーを使用)
- ② にんじんは半月の5mm幅に切る。
- ③ こんにゃくはフォークでさし、厚さ半分の縦半分に切り、1cm幅に切る。お湯でよく抜きをしておく。
- ④ ビニール袋に A 片栗粉とカレー粉を入れ混ぜ、水気を切った①を入れまぶす。
- ⑤ フライパンに油大さじ1を入れ、④のレンコンを焼き、取り出す。余分な油はペーパーでふきとる。
- ⑥ 同じフライパンに②のにんじんと③のこんにゃくを入れ炒めて、火が通ったら、めんつゆ・みりんで味付けし、⑤のレンコンを戻し、からめる。

【副菜】さつまいものみそ汁

(1人分 78kcal 食塩相当量 1.2g 野菜量 55g)

材料 (2人分)

さつまいも	小1／2本 (50g)	水	360cc
小松菜	2株 (50g)	煮干し削り	10g
玉ねぎ	60g	味噌	20g

《作り方》

- ① 鍋に水と煮干しを入れておく。
- ② さつまいもは洗って、皮を縦しましまにピーラーでむき、輪切りにする。
(太ければ縦半分に切って半月で)
- ③ 小松菜は根の部分を切り取り、4cm幅に切る。玉ねぎは半分に切って根元を切ったら、5mmスライスにする。
- ④ ①の鍋に②のさつまいもを入れ温め、沸騰したら③の小松菜と玉ねぎを入れる。
- ⑤ いもと野菜に火が通ったら、弱めて味噌を溶き入れる。

【その他】りんごヨーグルト和え

(1人分 52kcal 食塩相当量 0.1g)

材料 (2人分)

りんご	1／4個
レーズン	10g
グラニュー糖	1.5g
レモン汁	小さじ1／3
プレーンヨーグルト	100g



《作り方》

- ① りんごは皮をむき、くし形幅1cmくらいに切り、3等分の一口サイズにする。耐熱皿にのせ、グラニュー糖をかけておく。
- ② 3分くらいで水気が出てくるので、レモン汁をかけ、500wレンジで1分加熱する。
- ③ 粗熱がとれたら、ヨーグルトとレーズンと和える。