

バランスメニュー

主食主菜 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
酢水	大さじ1 / 2 + 水 400 cc
にんじん	40 g
こんにゃく	30 g

A {	片栗粉	大さじ1 / 4
	カレー粉	0.5 g
	オリーブ油	大さじ1
	めんつゆ (2倍希釈)	小さじ2
	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5 mm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、1 cm幅に切る。
お湯であく抜きをしておく。
- 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 1.2 g 野菜量 55 g)

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、4 cm幅に切る。玉ねぎは半分に切って根元を切ったら、5 mm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 0.1 g)

材料 (2 人分)

りんご	1 / 4個
レーズン	10 g
グラニュー糖	1.5 g
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 1 cm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。