

【主食】ごはん

【主菜】 さば缶と野菜の味噌煮 (ローリングストックにも)

さば味噌煮缶	280 g
なす	中 2 本
キャベツ	80 g
酒	60ml
濃い口しょうゆ	小さじ 2
にんにく	ひとかけ

- ① なすは 7~8 mm 程度の輪切りにし、あく抜きをする
- ② キャベツはざく切りにする
- ③ にんにくはみじん切りにする
- ④ 鍋に材料を全て入れて、野菜が柔らかくなるまで煮る

1 食分 184 kcal 塩分 ; 1.0 g

【副菜】ほうれん草の梅ソース

ほうれん草	280 g
長芋	80 g
梅干し	24 g
濃い口しょうゆ	小さじ 1 半

- ① ほうれん草は茹でて 3 cm 長さに切り、しっかり絞り醤油で和える
- ② 梅干しは種をとり、小さく叩いておく
- ③ 長芋をすり②の梅干しと混ぜ合わせる
- ④ 器にほうれん草を盛り、上から③の長芋をかける

1 食分 34 kcal 塩分 ; 0.8 g

【副菜】大根と人参のくず煮

大根	280 g
人参	120 g
白ネギ	40 g
しょうが	ひとかけ
うす揚げ	1/2 枚
だし汁	1 カップ
濃い口しょうゆ	小さじ 2
砂糖	小さじ 1
酒	大さじ 1
片栗粉	大さじ 1
水	大さじ 2

- ① 大根・人参は皮をむき、太さ 5 mm、4~5 cm 長さのスティックに切る
- ② 白ネギは小口または斜めに薄く切る
- ③ うす揚げは油抜きをした後、縦半分の長さで細く切る
- ④ しょうがはする
- ⑤ 鍋にだし汁、酒と大根・人参を入れて火にかける
- ⑥ しばらく煮た後うす揚げ、砂糖・醤油・しょうがを加えて更に煮る
- ⑦ 材料が柔らかくなったら水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる

1 食分 60 kcal 塩分 ; 0.7 g

【主菜】 鶏のトマトソース煮込み

鶏むね肉	240g
塩・こしょう	小さじ1/8
小麦粉	できるだけ薄く
油	小さじ2
玉ねぎ	100g
にんにく	5g
酒	大さじ1
ホールトマト	100g
コンソメ	1個
ケチャップ	少々
パセリ	少々

- ⑤ 鶏肉を塩・こしょうで下味をつける。小麦粉は焼く寸前に薄くまぶす
- ⑥ よく熱した鍋に分量の油の半分を入れて、鶏肉を入れ、焼き色をつけて引き上げる
- ⑦ 2の鍋に残りの油を熱し、みじん切りにしたにんにくをいれ、きつね色にし、玉ねぎをいれて、しんなり甘みがでるまで炒める
- ⑧ 鶏肉を戻し、酒をいれ、ふたをして少し煮詰める
- ⑨ ホールトマトを加えてつぶし、コンソメ、ケチャップあればローリエを加えて煮込む

*このみでパセリを刻んでかける

1食分 137 kcal 塩分 ; 1.4 g

【副菜】 こまごまサラダ

芽ひじき	4g
ほうれん草	200g
卵	100g
かにかま	24g
薄口しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2/3
酢	小さじ1弱
ごま油	小さじ1

- ⑧ 芽ひじきは戻し、さっと茹でる
- ⑨ ほうれん草は、茹でて3cm長さに切る。
- ⑩ 卵はゆで卵にして、白身は半分に切って、5分する
- ⑪ かにかまは、裂いておく
- ⑫ 調味料は合わせておく
- ⑬ 1～4までの材料を5の調味料で和え、上から卵の黄身を網しゃくし

で裏ごして散らす。

1食分 67 kcal 塩分 ; 0.7 g

【副菜】 ごぼうとにんじんのごま酢和え

ごぼう	100g
にんじん	100g
ごま	40g
濃口しょうゆ	大さじ1弱
砂糖	大さじ1
酢	大さじ2
食塩	小さじ1/5

- ⑤ ごぼう・にんじんは3～4cmの斜めの薄切りにし、5mm幅に切る
- ⑥ にんじんは、塩少々を加えた湯で歯ごたえを残すようにさっと茹でる
その後、酢少々を加えてごぼうを同様にゆがく
- ③ボールにAの材料を入れてよく混ぜ、水けをきった②を和える

1食分 98 kcal 塩分 ; 0.8 g