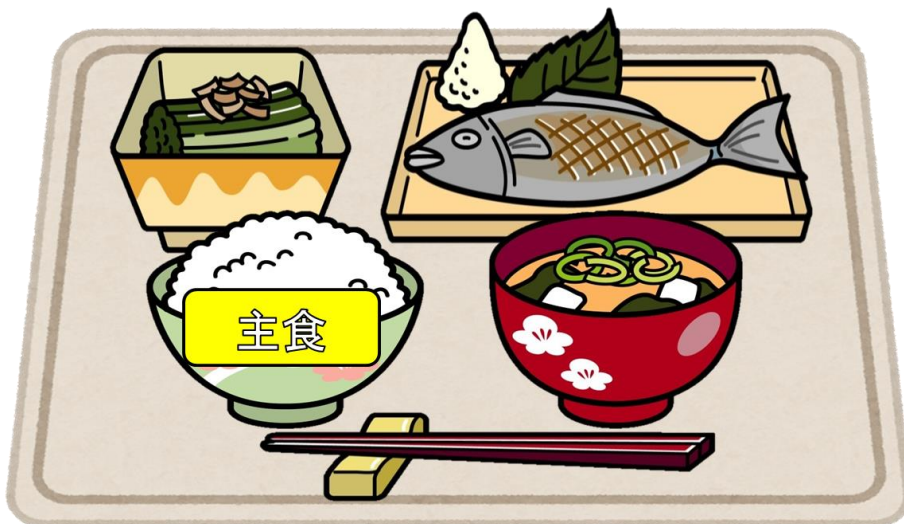


主食



【エネルギー源になる】

- ごはん・パン・めん類など穀類が主材料の料理です。
- 炭水化物が多く含まれています。



ふすべもち

主食

野菜1日分の
これくらい

【1人当たりの栄養価】エネルギー 331kcal たんぱく質 7.9g 塩分 0.5g



ポイント

- ・ごぼうと鶏ひき肉は、しっかりいためて臭みを取ります。
- ・大根おろしは、お好みで混ぜてもおいしく食べられます。

材料(4人分)

ごぼう…60g
サラダ油…小さじ1
鶏ひき肉…60g
水…80ml
酒…小さじ1/2
しょうゆ…小さじ2
唐辛子…適量
もち(1個60g程度)…8個
大根おろし…適量

つくり方

- ①ごぼうは皮をむいて、すりおろす。
- ②鍋に油を引き、鶏ひき肉をいためて、そばろ状にする。
- ③②の鍋に①を入れ、火が通るまでいためたら、水と酒を入れて煮る。
- ④③にしょうゆを少量ずつ入れ、お好みで輪切りにした唐辛子を入れて、味を調える。
- ⑤器に入れたもちの上から④をまぶし、大根おろしを添える。

栗原の季節の野菜とじゃこの丼

主食

野菜1日分の
これくらい

【1人当たりの栄養価】エネルギー 343kcal たんぱく質 13.9g 塩分 2.5g



ポイント

- ・おくらを板ずり(塩をふり、まな板にこすり合わせ、塩を洗い流す)することで、産毛が取れて色が良くなり、味もなじみやすくなります。

材料(4人分)

なす…4個
パプリカ(赤・黄)…各1/4個
おくら…2本
みょうが…2個
青じそ…8枚
ちりめんじゃこ…40g
ご飯(温かいもの)…600g
削り節…5g
白ごま…小さじ1
しょうゆ…大さじ3
塩(板ずり用)…少々

つくり方

- ①なすはヘタを切り落とし、2~3mmの厚さの半月切りにし、しょうゆに浸す。
- ②パプリカは縦に細く切る。
- ③板ずりしたおくらをゆでて、小口切りにする。
- ④みょうがは斜め薄切り、青じそは細切りにして水にさらした後、ペーパータオルで水気をきる。
- ⑤ちりめんじゃこは熱湯にサツとくぐらせ、ざるに上げて水気をきる。
- ⑥①がしんなりしてきたら、②と③、④のみょうがを加えてあえる。
- ⑦器にご飯をよそい、⑤と⑥をのせ、④の青じそを盛り、削り節と白ごまを散らす。

さばと夏野菜のトマトパスタ

【1人当たりの栄養価】 エネルギー 659kcal たんぱく質 33.4g 塩分 1.0g

主食
主菜
副菜



材料(4人分)

なす・・・1本
ズッキーニ・・・1本
たまねぎ・・・1/2個
にんにく・・・1片
さば水煮缶・・・2缶(360g)
オリーブ油・・・大さじ2

A

カットトマト缶・・・1缶(400g)
砂糖・・・小さじ1
食塩・・・少々
こしょう・・・少々

スパゲティ(乾)・・・400g
トマト・・・1個

つくり方

- ①なすとズッキーニは輪切りにする。たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- ②さば水煮缶は缶汁を切り、半分は割り大きめの一口大にする。
- ③フライパンにオリーブ油、にんにくを入れ弱火にかける。香りが立ってきたら、中火でたまねぎを透き通るまで炒め、なす、ズッキーニを加えて2～3分炒める。野菜がしんなりしてきたら、Aを加えて、弱火で約5分煮込む。
- ④スパゲッティをゆであげる。
- ⑤③に④を加えてひと混ぜし、②も加えてさっと混ぜる。器に盛り、くし型に切ったトマトを添える。

ポイント

・その季節にとれる野菜を使ってもおいしくできます。