

# さつまいも入り雑穀ごはん



<1人前>  
エネルギー…263kcal  
たんぱく質…4.3g  
脂質…0.8g  
炭水化物…58.2g  
食塩相当量…0.1g

★調理時間の目安：約1時間

<参考> 米飯150g…252kcal

## 材料（作りやすい分量、3人前）

米…150g（1合）  
雑穀米…15g（大さじ1）  
さつまいも（皮付き）…150g  
だし…炊飯器の1合の目盛まで

### ●作り方のコツ●

さつまいもを丸ごと加熱してから切ることで、崩れることなく仕上がります。

## 作り方

1. 炊飯器に、洗った米と雑穀米を入れる。
2. 釜の内側の1合の線までだしを入れ、軽くかきまぜる。
3. 洗ったさつまいもを丸ごと入れ、炊飯する。
4. 炊きあがったら、さつまいもを取り出して、ひとくちサイズに切る。
5. ご飯をほぐし、さつまいもを戻して合わせる。器に盛り付けて出来上がり。

## ○●だしをとってみましょう●○

### 材料（作りやすい分量）

水…1L  
昆布…5g（5cm角2～3枚）  
かつお節…10g

<できあがり100ccあたり>  
食塩相当量…約0.2g

### 作り方

1. 鍋に水を入れ、昆布を30分～1晩漬けておく。
2. 1を中火で加熱し、沸騰したら火を止め、かつお節を入れる。
3. ボウルの上にざるを置き、キッチンペーパーをひいて、ゆっくりこす。

・加熱しすぎると風味が損なわれます。

・冷蔵庫で数日保存が可能です。

# 焼さんまと さっぱりトマトおろし



<1人前>

エネルギー…199 kcal

たんぱく質…13.0 g

脂質……………13.0 g

炭水化物………15.0 g

食塩相当量 ……1.0 g

★調理時間の目安：約20分

## 材料(1人前)

さんま…1/2尾(約150 g/尾)

食塩……0.3 g(親指と人差し指でつまんだ量：少々)

豆苗……20 g

えのき…30 g

大根………80 g

トマト……20 g

かつお節…0.5 g(1/5パック)

ポン酢……6 g(小さじ1)

●食材アレンジ● しゃぶしゃぶ用豚ロース肉2枚(60 g)、さば1切(80 g)など

## 作り方

1. さんまの頭と内臓を取り除き、血合いに切り込みを入れてよく洗い、水気を拭き取る。半分に切って、塩を振る。
2. 豆苗を水洗いし、根を落とす。さっと茹でてから水で冷やし、しばって3cmに切る。
3. えのきは根を落とし、3 cmに切る。
4. 大根の皮をむいておろす。水気を切り、ひとくちサイズに切ったトマトとかつお節を混ぜる。
5. **クッキングシートをフライパンに敷き**、弱火で7~8分さんまの片面を焼く。**しっかりと焼き目が付いたらひっくり返し**、さらに7~8分焼く。
6. さんまに火が通ったら取り出し、同じフライパンで3のえのきを炒める。
7. 器にさんま、おろし、豆苗、えのきを盛り付け、ポン酢を添えて出来上がり。

## ●作り方のコツ●

クッキングシートを敷くことで、油を使うことなく焦げ付きを防ぐことができます。片面にしっかりと焼き目が付くまでは触らず、フライ返しなどで優しくひっくり返すことで綺麗に焼くことができます。

# カンタン茶碗蒸し



<1人前>

エネルギー…66kcal

たんぱく質…5.5g

脂質…3.0g

炭水化物…3.1g

食塩相当量…0.8g

★調理時間の目安：約20分

## 材料（1人前）

卵…25g（M玉1/2個）  
だし…75cc  
A（うすくちしょうゆ…4g（小さじ2/3）  
みりん…2g（小さじ1/3）

鶏もも肉（皮なし）…10g  
まつたけ…5g  
ぎんなん…4g（2粒）  
みつば…2g

●食材アレンジ● えび、ほうれん草、枝豆、しめじなど、冷蔵庫に残っている食材でOK。カニカマ、かまぼこでも美味しく作れますが、食塩を含みます。

## 作り方

1. 具材をひとくち大に切る。
2. ボウルに卵を割り、よく混ぜる。そこにAを加え、さらに混ぜる。
3. 器に1を入れてから2を注ぎ入れ、スプーンなどで細かい泡を取り除く。アルミホイルでしっかり蓋をする。
4. 鍋に湯を沸騰させ、一度火を止める。3を並べて火にかけ、再度沸騰したら弱火にし、鍋に蓋をして、7分加熱する。
5. 7分後に火を止めて、蓋をあけずに余熱を加える。7分たったら出来上がり。

## ●作り方のコツ●

蒸し器がなくても鍋やフライパンで簡単に作ることができます。卵液を加熱しすぎると「す」ができます。火加減と加熱時間を守ることで、なめらかに仕上がります。

## ●調理アレンジ●

「卵：だし＝1：3」で茶碗蒸し、「卵：だし＝1：1」では卵豆腐ができます。

# 柿入りなます



<1人前>

エネルギー…34kcal  
たんぱく質…0.4g  
脂質…0.4g  
炭水化物…7.6g  
食塩相当量…0.3g

★調理時間の目安：約10分

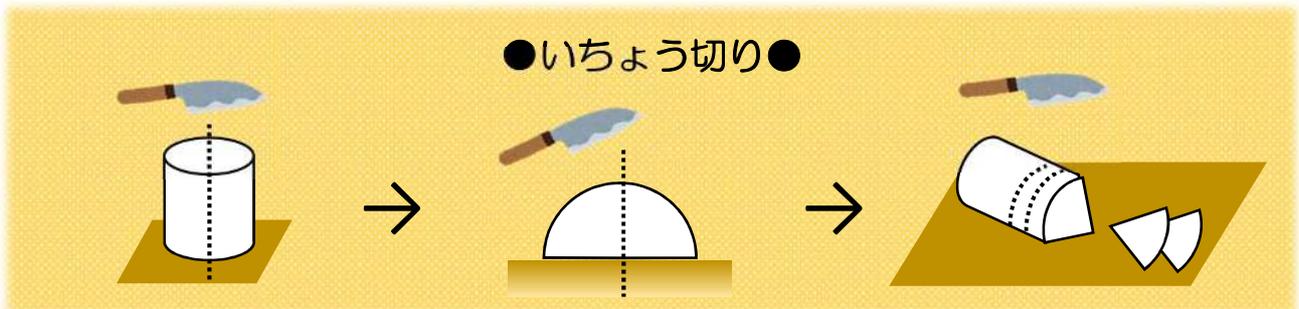
## 材料（1人前）

柿…20g  
大根…50g  
食塩…0.3g（親指と人差し指でつまんだ量）

A（酢…10g（小さじ2）  
砂糖…1.5g（小さじ1/2）  
白ごま…0.5g（小さじ1/6）

## 作り方

1. 大根と柿をいちよう切りにする。
2. ボウルに大根を入れて食塩を加え、やさしく混ぜる。大根がしんなりしたら大根が割れないようにやさしくしぼる。
3. Aを混ぜて合わせ酢を作り、大根と柿を和える。
4. 器に盛り付けて、出来上がり。



## ●作り方のコツ●

大根のアレンジメニューで、大根おろしで残った部分を使います。柿はお好みの硬さのものを使ってください。