

## かしわご飯おにぎり

### 材料(4個分)

- 精白米 …………… 1カップ
- 水 …………… 1カップ
- 鶏もも肉 …………… 40g
- ごぼう …………… 1/10本
- しょうゆ …… 小さじ2・2/3
- Aみりん …… 小さじ1・1/3
- 酒 …………… 小さじ2弱

### 作り方

- ①米は洗い、普通に炊く。
- ②鶏肉は小さめに切り、ごぼうはさがきにする。
- ③鍋にAを入れ、鶏肉とごぼうを煮る。
- ④炊きたてのご飯に③をさっと混ぜ合わせ、おにぎりにする。

こめ  
はか  
すりきりに量る

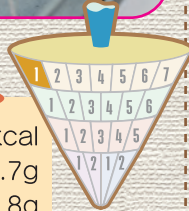


### 西区の食材



### 栄養価(1個分)

- エネルギー …… 193kcal
- たんぱく質 …… 4.7g
- 脂質 …………… 1.8g
- 食塩相当量 …… 0.6g



## キャベツとツナのサラダ

### 西区の食材



### 材料(4人分)

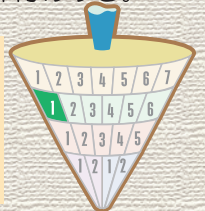
- キャベツ …………… 240g
- 人参 …………… 40g
- ツナ缶 …………… 60g
- 塩 …………… 小2/3
- 荒挽こしょう …… 少々

### 作り方

- ①切った野菜を茹でて水気を絞る。
- ②ツナをオイルごと①と混ぜ合わせ、塩・荒挽こしょうで味付けする。

### 栄養価(1人分)

- エネルギー …… 61kcal
- たんぱく質 …… 3.7g
- 脂質 …………… 3.6g
- 食塩相当量 …… 1.1g



## じゃが芋と豚肉の塩煮

### 西区の食材



### 材料(4人分)

- 豚こま切れ …… 240g
- 塩 …………… 小さじ1
- じゃが芋 …… 中4個
- 荒挽こしょう …… 少々

### 作り方

- ①豚肉は5cm長さに切り、塩をまぶしてしばらく置いておく。じゃが芋は乱切りにする。
- ②小鍋にじゃが芋を入れ、たっぷりの水を加え強火で煮る。煮立ってきたら豚肉を1枚ずつ加える。
- ③アクを除きながらじゃが芋がやわらかくなるまで煮て、仕上げに荒挽こしょうをふりかける。



ポピー

### 栄養価(1人分)

- エネルギー …… 197kcal
- たんぱく質 …… 14.3g
- 脂質 …………… 7.2g
- 食塩相当量 …… 1.3g



### 西区の食材



## 納豆の磯辺和え

### 材料(4人分)

- 納豆 …………… 160g
- 焼き海苔 …… 1/2枚
- しょうゆ …… 小さじ2
- からし …… 少々

### 作り方

- ①刻んだ海苔と納豆、しょうゆを和え、からしを添える。



### 栄養価(1人分)

- エネルギー …… 86kcal
- たんぱく質 …… 7.1g
- 脂質 …………… 4.1g
- 食塩相当量 …… 0.5g

