

主食レシピ

● 小田巻き蒸し

1人分 エネルギー 325Kcal タンパク質 11.8g 食塩相当量 1.7g

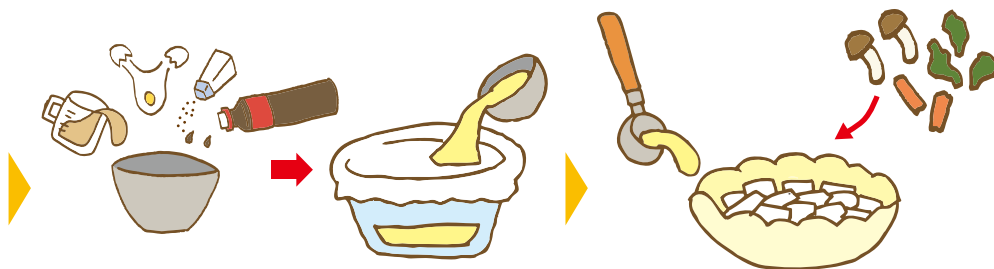
材 料(2人分)

うどん(細めん) ……1玉(200g)
卵 ……2個
だし汁 ……1.5カップ(300ml)
A 塩 ……小さじ1/5
濃口しょうゆ ……小さじ2/3
ほうれん草 ……50g
しめじ ……30g
かにかまぼこ ……20g

作り方



① うどんは短く切る。ほうれん草は茹でて食べやすい大きさに切る。しめじは手でほぐし、かにかまぼこは食べやすい大きさに切る。



② 卵とAを混ぜ合わせ、こす。

③ 器にうどんを入れ、②を注ぎ、他の材料を上のにせる。



④ フライパンに水を張り、蓋をし、強火にして沸騰させる。その後、弱火にして6～7分蒸し、火を止めて10分程度蒸らす。



⑤ 完成!

ポイント!

- 材料Aは希釈用つゆでも代用できます。
- 蒸し器がなくても出来る調理方法です。



● 手巻き寿司(鯖そぼろ)

1人分 エネルギー 417Kcal タンパク質 17.8g 食塩相当量 1.5g

材 料(2人分×2回分)

精白米 ……2合
昆布 ……5cm角 1枚
酢 ……70ml
砂糖 ……大さじ2
塩 ……小さじ1/2
鯖水煮缶 ……1缶(190g)
しょうが ……1片(20g)
砂糖 ……小さじ2
濃口しょうゆ ……小さじ1
いりごま ……大さじ2
サニーレタス ……4枚(30g)
焼きのり ……4枚

作り方



① 米を洗いBを加えて水加減をして炊飯する。

② 鍋にCを合わせて火にかけ、そぼろ状になるまで炒り煮する。



③ 寿司飯にいりごまを混ぜ込み、②のをせ、サニーレタス又は焼きのりで巻く。

④ 完成!



ポイント!

- 寿司桶がなくても、炊飯器で「寿司飯」ができます。
- 魚の缶詰は骨が含まれていてもやわらかいため、小魚よりも食べやすい食品です。
- 焼きのりが食べにくい場合は、レタス巻きをおすすめします。

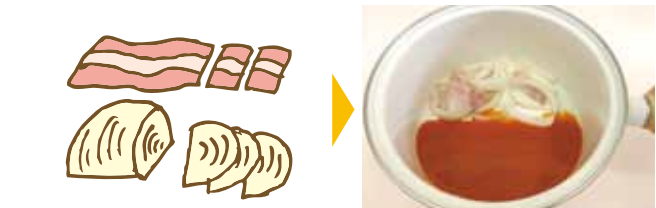
● 洋風そうめん

1人分 エネルギー 339Kcal タンパク質 9.9g 食塩相当量 3.5g

材 料(2人分)

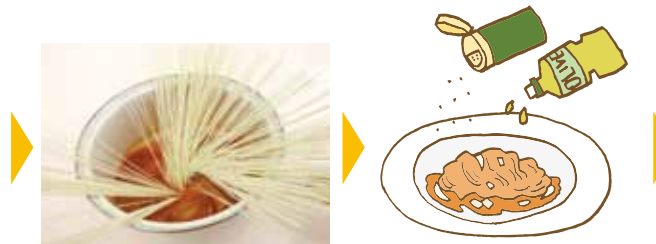
そうめん ……2束(100g)
野菜ジュース ……2カップ(400ml)
水 ……1カップ(200ml)
ベーコン ……40g
たまねぎ ……100g
粉チーズ ……小さじ2
オリーブ油 ……小さじ2

作り方



① ベーコンとたまねぎは食べやすい大きさに切る。

② 鍋に①と野菜ジュース、水を加えて火にかけます。



③ 野菜がやわらかくなったらそうめんを加えて煮る。

④ 器に盛り、粉チーズをかけ、オリーブ油をたらす。

④ 完成!



ポイント!

- 手軽に使える100%野菜ジュースを使った1品です。(200mlで副菜1SVと数えます。)
- そうめんに含まれる塩分をそのまま利用して作るレシピです。