



体にいい“おいしさ”を組み合わせせて バランス和定食

主菜は、DHA、EPAが豊富なさばの味噌煮に青菜炒め、れんこんの挟み焼きを添えて。野菜たっぷりの味噌汁と雑穀ごはんを組み合わせれば、栄養バランス抜群のヘルシー献立に。カフェ風のシンプルな食器が似合います。

1. さばの味噌煮(E311GY)
2. れんこんの挟み焼き(E311GY)
3. 雑穀ごはん(A151SMC)
4. だいこんの酢の物(G135BN)
5. 野菜の味噌汁(B41BKC)

1. さばの味噌煮 (E311GY)

【材料】：1人分

さば(切り身) 1切(40g)
土生姜(うす切り) 2g

酒 大さじ1
みりん 大さじ1
砂糖 大さじ1
醤油 小さじ1/2
みそ 大さじ1

赤と黄のパプリカ 少量

【作り方】

- ① 鍋に煮汁の調味料と水大さじ2、土生姜を入れて煮立てる。
- ② ①にさばの切り身を入れて煮る。
- ③ 煮立ったら落とし蓋をして、中火で5～6分煮る。
- ④ パプリカはせん切りにして、水にさらす。
- ⑤ さばの味噌煮を器に盛って、水気を切ったパプリカをのせる。

2.れんこんの挟み焼き (E311GY)

【材料】：1人分

れんこん	20g
むきえび	20g
◆とき卵	5g
◆塩	少々
◆片栗粉	小さじ 1/2
小麦粉	少量
サラダ油	少量

小松菜	20g
さやいんげん	7g
塩	少々
サラダ油	小さじ 1/2

【作り方】

- ①れんこんは皮をむいて、2枚の輪切りにする。
- ②むきえびは細かくたたいて、◆と混ぜる。
- ③れんこんに小麦粉をまぶして、②の具材をはさむ。
- ④サラダ油で両面を焼き、火を通す。
- ⑤小松菜はざく切りにし、さやいんげんは茹でて斜め切りにする。
- ⑥サラダ油で⑤を炒めて塩で味付けし、れんこんに添える。

3.雑穀ごはん (A151sMC)

【材料】：1人分

雑穀ごはん	150g
-------	------

【作り方】

- ①雑穀米を炊飯する。

4.だいこんの酢の物 (G135BN)

【材料】：1人分

だいこん	60g
塩	少量

酢	大さじ 1
砂糖	大さじ 1/2
塩	ひとつまみ
赤唐辛子	輪切り 2～3切れ

【作り方】

- ①だいこんは太めのせん切りにして、塩をふってもむ。
- ②酢、砂糖、塩、赤唐辛子を合わせ、甘酢を作る。
- ③①のだいこんがしんなりしたら、水気を絞って甘酢につける。

5.野菜の味噌汁 (B41BK)

【材料】：1人分

にんじん	5g
だいこん	5g
キャベツ	15g
しめじ	10g
うすあげ	3g

だし汁	150ml
みそ	小さじ 2

【作り方】

- ①にんじん・だいこんはいちょう切り、キャベツは一口大、しめじは石づきを切り落としてほぐし、うすあげは短冊に切る。
- ②だし汁で①の具材を煮て、火が通ったらみそを溶き入れてひと煮立ちさせる。