

食のみかわ おしながき

～食改さんの料理紹介 No.42～

食生活改善推進員(通称：食改さん)によるレシピの紹介コーナーです。
今回のレシピは「のぼそう健康寿命教室」で作ったメニューです。

春菊と梅しらすチャーハン



【材料(4人分)】

精白米……………	2合	春菊……………	160g
梅干し……………	2個	しらす……………	100g
サラダ油……………	大さじ1	酒……………	大さじ4
白ごま……………	大さじ1		

【作り方】

- ①精白米は洗って30分以上水に浸し炊飯する。
- ②春菊は、葉と茎を分け、葉は1cmのざく切り。茎は斜め切りにする。梅干しは種を取って包丁でたたく。
- ③フライパンに油を熱し、春菊を加えて炒める。全体に油がまわったらご飯を加えて炒め合わせる。
- ④梅干しとしらすを加え、酒を振り入れて炒める。白ごまを加えて混ぜ、皿に盛る。

【1人分栄養量】

エネルギー／339kcal 食塩相当量／1.6g

具たくさん豆乳スープ



【材料(4人分)】

里芋……………	350g	大根……………	120g
人参……………	80g	長ネギ……………	60g
だし汁……………	600ml	無調整豆乳……………	400ml
醤油……………	大さじ1		

【作り方】

- ①里芋はゆでて、皮をむいて厚さ1cmの輪切りにする。
- ②大根は厚さ1cmのちょう切り、人参は厚さ5mmのちょう切りにする。長ネギは1cm幅の小口切りにする。
- ③鍋に①、②、だし汁を入れ、ふたをして中火で20分煮る。無調整豆乳を加えて、煮立ってきたら火を止めて醤油を加えて、器に盛る。

【1人分栄養量】

エネルギー／111kcal 食塩相当量／0.7g

食のみかわ おしながき

～食改さんの料理紹介 No.41～

食生活改善推進員(通称：食改さん)による料理のレシピ紹介のコーナーです。今回のレシピは「みかわ秋まつり」で作ったメニューです。

まいたけご飯

【材料(5人分)】

精白米…………… 2合 もち米 …………… 1/2合
だし汁…………… 600ml まいたけ …………… 1パック
人参…………… 80g 油揚げ …………… 2枚
A 〔醤油・みりん…各大さじ1、酒…大さじ2〕

【作り方】

- ①精白米ともち米を洗って、30分以上水に浸しておく。
 - ②人参は千切り。油揚げはペーパーで余分な油を取り、半分に切って細切り。まいたけは洗わずに食べやすい大きさに裂く。
 - ③炊飯器に水をきった①を入れてAの調味料を加え、だし汁を2.5合目盛りまで入れる(足りない時は水を足す)。
 - ④材料を米の上にまんべんなくのせて炊く。
- ※数種類のきのこやごぼうを入れるとうま味が増します。



【1人分栄養量】

エネルギー／343kcal 食塩相当量／0.5g

小松菜ともって菊のごま酢和え

【材料(5人分)】

小松菜…………… 1袋 もやし …………… 1袋
もって菊…………… 100g 炒りごま …………… 適量
A 〔醤油・酢…各大さじ1、砂糖…小さじ1、
すりごま…大さじ4〕

【作り方】

- ①沸騰したお湯に適量の酢を入れ、もって菊を入れ茹でる。(酢を入れることにより、色鮮やかに茹で上がる。)
- ②もやしは冷水から入れ、沸騰したら冷水に取り、ザルに上げる。
- ③もやしを茹でたお湯で小松菜を茹でる。冷水に取り、3～4cmに切り、水気を切る。
- ④①～③をAの調味料で和える。
- ⑤④を器に盛り、炒りごまを上にならす。



【1人分栄養量】

エネルギー／56kcal 食塩相当量／0.5g