

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



【1人分栄養量】

エネルギー／339kcal 食塩相当量／1.6g

【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。

具だくさん豆乳スープ



【1人分栄養量】

エネルギー／111kcal 食塩相当量／0.7g

【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のいちよう切り、人参は厚さ5mmのいちよう切りにする。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。