

食のみかわ おしながき

～食改さんの料理紹介 No.36～

「食のみかわ おしながき」は、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。



サラダチキンと三つ葉のおにぎり

【材料(4人分)・作り方】

ごはん……………	600g	A	白ごま……………	大さじ2
サラダチキン(市販)…	120g		醤油……………	小さじ2
三つ葉……………	40g			

①サラダチキンはほぐし、三つ葉は1.5cm長さに切る。

②ボウルにごはん、①、Aを加えて混ぜる。4等分にして握る。

【1人分栄養量】

エネルギー／286kcal 食塩相当量／0.9g



厚揚げと小松菜の梅スープ

【材料(4人分)・作り方】

厚揚げ……………	200g	A	だし汁……………	600ml
小松菜……………	300g		醤油……………	小さじ1
梅干し……………	2個(20g)		塩……………	少々

①厚揚げは1cm幅の一口大に、小松菜は3cm長さに切る。梅干しは種を取りちぎる。

②鍋にだし汁を煮立て、厚揚げ、小松菜を入れる。蓋をして弱火で煮て、梅干しとAを加えて味を整える。



【1人分栄養量】

エネルギー／84kcal 食塩相当量／1.4g