

N0.2 ストック食材で OKAZU



さば缶でさば大根

さば水煮缶	1/2缶 (95g)	★	酒	大さじ1
大根	100g		めんつゆ	3g
万能ねぎ	2g		(3倍濃縮)	
			おろししょうが	2g

- ① 大根は1cm幅のいちょう切りにし、万能ねぎは小口切りにする。さばは2等分に切っておく。
※さば缶の汁はとっておく。
- ② 鍋に大根、さばと缶汁、★を入れて蓋をして弱火で20分煮る。ねぎを入れ、火が通ったら、器に盛る。

栄養価(1人分) エネルギー 110kcal 食塩 0.6g

五目ひじき

芽ひじき	5g	★	削り節	1g
人参	10g		砂糖	2g
干しいたけ	2g		しょうゆ	小さじ1/2
戻し汁	50ml		ゆで大豆	8g
油揚げ	4g			

- ① ひじきは水で戻し、水気を切る。干しいたけは熱湯(120ml)で戻し、水気を切り、薄切りにする。(戻し汁は残しておく) 人参はせん切り、油揚げは縦半分に切り5mm幅の短冊切りにする。
- ② 鍋に干しいたけの戻し汁を入れ、①の食材、★の調味料を加え、煮汁がなくなるまで中火で15~20分煮る。

栄養価(1人分) エネルギー 29kcal 食塩 0.3g

ハムとほうれん草のオープンオムレツ

卵	2個	バター	4g
ハム	10g	しらす	6g
ほうれん草	40g	〈付け合わせ〉	
スライスチーズ	1/2枚	ミニトマト	2個

- ① ハムは1cm角に切り、ほうれん草は5cm長さに切る。チーズはちぎり、卵はボウルに溶いておく。
- ② フライパンを熱し、バターを溶かす。ほうれん草をしんなりするまで炒め、しらすを入れ、さっと炒め、溶いた卵を流し入れる。
- ③ 箸で大きくかき混ぜ、半熟になったらハムとチーズをちらし、アルミホイルをかぶせ、2分ほど蒸らす。
- ④ 焼き色がついたら、食べやすい大きさに切り、トマトを添える。

栄養価(1人分) エネルギー 119kcal 食塩 0.6g

ごぼうinとりつくね

ごぼう	30g	サラダ油	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1/2	B	
とりひき肉	80g	しょうゆ	小さじ1
木綿豆腐	70g	酒	小さじ1
A		みりん	小さじ1
おろししょうが	2g	砂糖	大さじ1/2
酒	4ml	〈付け合わせ〉	
とき卵	5g	ブロッコリー	40g
かたくり粉	大さじ1/2		
塩	少々(0.3g)		

- ① ごぼうを縦半分に切り、1.5cmの長さの斜め薄切りにする。フライパンに油を熱し、しんなりするまで炒めて取り出し、冷ます。豆腐は水切りし、ブロッコリーは茎から切り取り、ゆでる。
- ② ボウルにひき肉と豆腐を入れてよく混ぜ、ごぼう、Aを加えて混ぜ、2等分にして小判型に整える。
- ③ フライパンに油を熱し、②の両面を3~4分ずつ焼いたら取り出す。フライパンの余分な油をふきとり、混ぜ合わせたBの調味料を熱し、取り出したつくねを加えて煮からめる。ブロッコリーを添える。

栄養価(1人分) エネルギー 172kcal 食塩 0.6g

1人分の栄養価(合計)

エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	カルシウム	鉄	食塩相当量
429kcal	32.1g	23.4g	13.0g	298mg	3.7mg	2.1g