

3つのお皿をそろえよう！

主食



つけうどん

かけうどん

主菜



とり天

副菜



ひじきと大豆の煮物

主菜

【材料】	【2人分】
鶏ささ身	120g(2本)
酒	大さじ1/2
濃口醤油	小さじ2/3
にんにく	0.8g
しょうが	0.8g
天ぷら粉	20g
水	30cc
油	300~500cc
レモン	1/4個
フリルレタス	10g

副菜

【材料】	【2人分】
ひじき(乾)	8g
大豆水煮	30g
油揚げ	14g
にんじん	14g
枝豆(さやからだしたもの)	10g
ごま油	小さじ1/2
だし汁	80cc
砂糖	小さじ2/3
みりん	小さじ1/2強
酒	小さじ1/2強
濃口醤油	大さじ1/2強

作り方

- ① 鶏ささ身は筋を取り、そぎ切りにする。
- ② にんにくとしょうがはすりおろしておく。
- ③ 調味料とにんにく、しょうがを合わせた中に鶏ささ身を入れもんでしばらくおく。
- ④ 天ぷら粉と水を合わせ衣をつくっておく。
- ⑤ 漬け込んでおいた鶏ささ身を衣にくぐらせ、フライパンに熱した油に入れ揚げ焼きにする。途中でひっくり返して中まで火を通す。
- ⑥ くし形に切ったレモンを搾って食べる。

栄養価(1食当たり)

エネルギー	たんぱく質	炭水化物	塩分
172kcal	14.9g	8.7g	0.4g

作り方

- ① ひじきは水で戻してから、水洗いしておく。
- ② 油揚げは油抜きをして短冊に切る。にんじんは短冊に切る。
- ③ 鍋にごま油を熱し、ひじき、にんじんを炒め、だし汁を加える。大豆水煮、油揚げ、枝豆も入れる。砂糖、みりん、酒、濃口醤油を入れ、蓋をして弱火で汁気がなくなるまで煮る。

栄養価(1食当たり)

エネルギー	たんぱく質	炭水化物	塩分
93kcal	5.3g	7.1g	0.9g

メモ

- にんにくとしょうがはチューブ入りのものでもOK。
- 揚げ焼きでなく、普通に揚げてもよい。揚げ焼きだと使う油の量が少なくてすむ。エネルギーは変わらない。
- 鶏むね肉を使うと、179kcal、鶏もも肉(皮なし)なら、185kcal。



2016.10 - 15100157

メモ

- ひじきは30分くらい水につけて、十分に戻す。
- 途中で汁気が少なくなった場合はだし汁をたす。
- ひじきと大豆の煮物は日持ちするので常備菜として作りおけるし、冷凍保存もできる2人分を1回分として冷凍して使用すると楽にいろいろな料理に使え、海藻や大豆がとれる。ハンバーグや卵焼きにしたり、野菜と混ぜてサラダにしたり、白あえにしたりできる。
- 鶏肉やひき肉を入れるとたんぱく質もとれる。

3つのお皿をそろえよう！

主食



つけうどん かけうどん

主菜



ひじきと大豆の煮物入りハンバーグ

副菜



切り干し大根とひじきのツナごまサラダ

主菜

- 【材料】** **【2人分】**
- 合い挽き肉 ----- 80g
 - ひじきと大豆の煮物 ----- 1人分
 - 卵 ----- 1/3個
 - パン粉 ----- 大さじ1・1/3
 - 塩 ----- 小さじ1/8
 - こしょう ----- 少々
 - 油 ----- 小さじ1
 - フリルレタス ----- 20g
 - ミニトマト ----- 4個
 - ししとう ----- 4個

副菜

- 【材料】** **【2人分】**
- 切り干し大根 ----- 10g
 - ひじき(乾) ----- 2g
 - にんじん ----- 10g
 - えだまめ ----- 10g
 - ツナ缶(オイル漬け) ----- 50g
 - 酢 ----- 小さじ2/3
 - レモン汁 ----- 小さじ1/3
 - しょうがすりおろし ----- 8g
 - すりごま ----- 16g(大さじ2)

作り方

- ① 合い挽き肉に汁気を切ったひじきと大豆の煮物、溶き卵、パン粉、塩、こしょうを混ぜ、小判型に丸める。
- ② 油をひいたフライパンで初めは中火で焼き、焦げ目がついたら弱火で4~5分、裏返して4~5分焼く。箸をさして透明な汁がでればできあがり。
- ③ 軸をとり、切り目を入れたししとうも一緒に焼く。



栄養価(1食当たり)

エネルギー	たんぱく質	炭水化物	塩分
200kal	11.5g	7.8g	0.9g

メモ

- 焦げないように、弱めの火加減で焼こう。
- 玉ねぎのみじん切りの手間はいらず、煮物を混ぜて焼くだけ。

作り方

- ① 切り干し大根はさっと洗い、長ければキッチンバサミで切る。にんじんは千切りに切る。
- ② 切り干し大根、ひじき(乾)、にんじんを鍋に入れ、かぶるくらいの水を注ぎふたをする。
- ③ ②を中火にかけ、沸騰したら火を止めて5分ほど置く。
- ④ 切り干し大根、ひじき、にんじんをざるで受け、自然に水けを切り、水にさらさない。
- ⑤ ボウルに合わせ調味料の材料を混ぜ合わせる。
- ⑥ 手順④の切り干し大根、ひじき、にんじん(絞りません)、枝豆を⑤に加え、しっかりと混ぜる。
- ⑦ あら熱を取り、保存容器に入れ、冷蔵庫で冷やす。2時間後ぐらいから、おいしく食べられる。

栄養価(1食当たり)

エネルギー	たんぱく質	炭水化物	塩分
144kal	7.3g	7.3g	0.5g

メモ

- ツナの漬け汁は旨味と血液をサラサラにするDHAやEPAが溶け込んでいますので汁ごと使う。
- ツナ缶は水煮を使うと、エネルギーが50kcalぐらい少なくなる。
- 切り干し大根の戻し汁は旨味があるので出し汁として使える。カルシウム、カリウム、ビタミンB2、鉄の栄養素が溶け出るので、戻し汁ごと使うとよい。