

乾物・缶詰パワーを見直そう

1食分の栄養量（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
701	33.4	24.9	81.2	328	4.0	3.1



ごはん

材料（4人分）

米	220g
水	264g

作り方

1) 米を研ぎ、分量の水を加えて30分以上浸水させ、炊飯する。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
197	3.4	0.5	42.7	3	0.4	0.0

高野豆腐と鶏肉の揚げ煮

材料（4人分）

高野豆腐	2枚 (30g)	
鶏もも肉	120g	
A	おろししょうが	小さじ1 (2g)
	酒	小さじ1 (5g)
	しょうゆ	小さじ1弱 (4g)
片栗粉	大さじ3 (18g)	
長ねぎ	½本 (50g)	
揚げ油	適量	
B	しょうゆ	大さじ1強 (20g)
	砂糖	小さじ2 (6g)
	みりん	小さじ1 (6g)
	七味唐辛子	少々
	水	大さじ1 (15g)
菜の花	2茎 (80g)	

作り方

- 1) 鶏もも肉は小さめの一口大に切り、Aで下味をつける。
- 2) 高野豆腐はもどして、かるく水気を切り、一枚を6等分する。
- 3) 長ねぎは小口切りにする。
- 4) 1、2に片栗粉をまぶして170℃の油で揚げる。表面がカリッとしてきたら取り出して油を切る。
- 5) Bの調味料と3を合わせて、小鍋で加熱する。（電子レンジで600W1分加熱でも可）
- 6) 4を5のたれで和えて、皿に盛る。
- 7) 菜の花をゆで、添える。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
196	10.8	12.3	8.7	85	1.3	0.9

高野豆腐と鶏肉の揚げ煮

高野豆腐の水気を絞り過ぎるとばさばさとした食感になってしまうため、水が滴らない程度に軽く絞りましょう。
甘辛の味付けと、高野豆腐のトロっとした食感がくせになります。

さば缶でつくるあら汁風みそ汁

さばの水煮缶を汁ごと入れることで、魚の旨味が効いた、あら汁風の味噌汁が作れます。だしをとらないので楽々♪しょうがの風味を生かすため、味噌を溶かした後に、すりおろししょうがを加えます。

〈準備物〉

- ・キッチンペーパー
- ・ビニール袋
- （・油処理剤）

お麴フティング

パンの代わりにお麴を使います。
お好みで、はちみつやココアパウダーをかけても美味しい♪



春雨サラダ

材料（4人分）

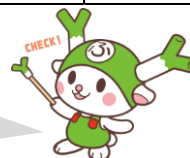
緑豆春雨	20g	
もやし	½袋（100g）	
きゅうり	1/2本（50g）	
にんじん	¼本（50g）	
ロースハム	4枚（40g）	
A	減塩しょうゆ	小さじ2（12g）
	酢	大さじ1（15g）
	砂糖	小さじ1/3（1g）
	ごま油	小さじ1/2（2g）
	いりごま白	大さじ1（6g）

作り方

- 1) 緑豆春雨は、沸騰した湯に入れ3～4分茹でて、冷水にとり、ざるにあげる。
- 2) きゅうり、にんじんは千切りにする。にんじんともやしはゆで、水にさらし水気をよく切る。
- 3) ロースハムは半分に切って、5mm幅の細切りにする。
- 5) Aと2) 3) を合わせて和える。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
66	28	27	7.5	30	0.4	0.5

さっぱり酸味と、春雨のつるつとした食感が美味しい。野菜の水気をよく切らないと、味がぼやけてしまうため、野菜を茹でて、水にさらした後に丁寧に水気を切ることが美味しく仕上げるポイントです。



さば缶でつくる あら汁風みそ汁

材料（4人分）

さば水煮缶	1缶
大根	100g（5cm程度）
にんじん	¼本（50g）
ごぼう	¼本（40g）
長ねぎ	1本（80g）
水	2と1/2カップ（500ml）
味噌	大さじ2（36g）
しょうが	1かけ（15g）

作り方

- 1) 大根、にんじんはいちょう切りにする。
- 2) ごぼうはさがきに、ねぎは1/4を白髪ねぎに、残りを斜め薄切りにする。
- 3) なべに1)、2) の白髪ねぎ以外、水を入れて蓋をして中火にかける。
- 4) 野菜に火が通ったら、さばの水煮缶を汁ごと入れてさらに加熱する。
- 5) 火を止めて、味噌を溶かす。
- 6) しょうがをすりおろして加える
- 7) 器に盛り、白髪ねぎを飾る。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
117	10.2	4.8	7.5	134	1.3	1.5

お麩のフティング

材料（4人分）

小町麩	15g
卵	2個
牛乳	200ml
砂糖	大さじ2強（20g）
バナナ	½本（40g）
キウイフルーツ	1個
ブルーベリー	30g
粉砂糖	少々

作り方

- 1) ボウルに、卵、牛乳、砂糖を入れて混ぜる。
- 2) 1) に小町麩を加えて、浸す。
- 3) バナナは、一口大に切る。キウイフルーツは5mm幅のいちょう切りにする。
- 4) 耐熱容器または大きめのアルミカップに2) を注ぎ、オーブントースターで15分加熱する。（オープンなら170℃15分）
- 5) 4) に3) とブルーベリーを飾り付け、粉砂糖をふるう。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
125	6.2	4.6	14.8	76	0.6	0.2