

II

惣菜やレトルト食品をひと工夫 食材増やして食卓華やかバランスアップ

主食編



「うなぎ蒲焼」と惣菜の「切干大根の煮物」を利用して うなぎ炊き込みご飯



+



+



・材料 (5人分)

- 精白米…320 g (2合)
- うなぎ蒲焼…120 g
- 切干大根の煮物…100 g
- 酒…大さじ2杯
- 食塩…2 g
- しょうゆ…大さじ1杯
- 三つ葉…10 g



・作り方

- 米は洗って15分以上浸漬し、ざるに上げ、炊飯器に入れる。
- 300ml (1.5カップ) の水を加える。炊き上がりの硬さの好みに合わせて水の量を調整する。
- うなぎ蒲焼を縦に半分に切り、1.5cm幅の短冊切りにする。
- ②に酒、食塩、しょうゆと切干大根の煮物を加え、軽く混ぜる。
- ④の上うなぎ蒲焼を並べ、普通に炊く。
- 炊き上がったところに三つ葉を散し、蒸らす。
- さっくり混ぜて、器に盛る。

栄養価	(1人分)
エネルギー	356 kcal
タンパク質	10.9 g
食塩	1.7 g
食物繊維	1.5 g
コレステロール	55 mg

コメント

切干大根には、グルタミン酸やブドウ糖などのうま味成分が豊富です。また栄養素では、カルシウムや鉄分、ビタミンB1・B2、生活習慣病予防に不可欠な食物繊維を大変多く含みますので、常備菜におすすめです。
しかし、毎日、切干大根の煮物では飽きてしまうという方のために、うなぎ蒲焼を合せて炊き込みご飯にしました。切干大根の煮物で量が増えるのでご飯が沢山なくても大満足です。

惣菜の「ひじきの煮物」を利用して ひじきの海鮮チヂミ

・材料 (4人分)

- イカ焼き(惣菜)…100 g
- ひじきの煮物…85 g
- もやし…100 g
- ニラ…100 g
- 卵…1個
- 小麦粉…140 g
- 食塩…少々
- 片栗粉…10 g
- 中華コンソメ…小さじ1杯
- 水…200 ml
- 植物油…小さじ1杯
- しょうゆ…大さじ1杯
- ごま油…小さじ2杯
- 七味唐辛子…適量
- 長ねぎ…40 g



・作り方

- 生地を作る。大きなボールに生地の材料〔a〕を入れ、混ぜ合わせ、冷蔵庫で寝かせる。
- 付けだれを作る。長ねぎを粗くみじん切りにし、〔b〕の調味料とよく混ぜ合わせる。七味唐辛子を好みで調節する。冷蔵庫で味を馴染ませておく。
- もやしとニラを洗い、ニラは3cmにカットする。
- ①の生地にひじきの煮物と③の野菜を混ぜ合わせる。
- フライパンを熱し、植物油を引き、④を流し入れ、イカ焼きを並べる。
- 片面が焼けたらフライ返しでかえし、焼き色がつき、中まで火が通るまで焼く。
- 食べやすい大きさに切り、器に盛る。
- 食べる時に付けだれをつけて食べる。



+



+



栄養価	(1人分)
エネルギー	249 kcal
タンパク質	10.6 g
食塩	1.8 g
食物繊維	3.1 g
コレステロール	86 mg

コメント

ひっくり返したらギュッと押しください。
また、最後に強火で焼くことで表面がパリッと仕上がります。
ひじきの煮物の代わりに切干大根の煮物や煮込み料理を細かくきざんで加えても楽しめます。