

主菜編

総菜の「切干大根炒り煮」を利用して

切干大根の袋煮

タンパク質 油揚げ、卵

ビタミン、ミネラル、食物繊維 切干大根炒り煮



栄養価 (1人分)

エネルギー：253kcal
タンパク質：15.9g
食塩：2.2g
食物繊維：2.1g
コレステロール：210mg

材料 (1人分)

油揚げ…………… 1枚
切干大根炒り煮… 40g
豆腐…………… 50g
卵…………… 1個
水…………… 100ml
麵つゆ…………… 大さじ1杯
いんげん…………… 10g

作り方

- いんげんは、端を切り落とし半分に切り、さっと茹でておく。
- 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、横半分に切り、開いておく。
- 豆腐は水切りしておく。
- 切干大根炒り煮は汁気を絞り、大きめのみじん切りにしておく。
- ボウルに③の豆腐と④の切干大根を入れ、卵を割り入れる。全体によく混ぜ合わせる。
- ⑤を2等分にし、①の油揚げに詰め、口を爪楊枝で止める。
- 小さめの鍋に麵つゆと水100mlを入れ、火にかけ煮立ったら、⑥を爪楊枝側を上にして並べて弱火で10分ほど煮込む。5分ほどしたら爪楊枝側を煮汁に浸るようにし、全体に味が回るようにする。
- ①のいんげんを鍋に入れ、煮る。
- 爪楊枝を外し、半分に切り、器に盛る。いんげんを飾る。



切干大根は、古くから乾物としてどの家庭にも常備されていた食品です。最近はスーパーやコンビニにも総菜の定番として並んでいます。カルシウムやカリウム、鉄分、ビタミンB、食物繊維を多く含む栄養面でも優れています。特にカルシウムはこのメニューだけで成人の1日必要量の1/4が取れます。水で戻すだけですぐに調理できますので、何か1品という時に便利です。

主菜編

総菜の「金平ごぼう」を利用して

金平ごぼうの鶏つくね

タンパク質 鶏挽肉

ビタミン、ミネラル、食物繊維 金平ごぼう



栄養価 (1人分)

エネルギー：260kcal
タンパク質：15.4g
食塩：2.2g
食物繊維：2.5g
コレステロール：153mg



材料 (1人分)

鶏挽肉…………… 60g	麵つゆ (3倍希釈用)…………… 大さじ1杯
金平ごぼう…………… 40g	酒…………… 大さじ1杯
卵…………… 25g	水…………… 50ml
生姜…………… 3g	しその葉…………… 2枚
片栗粉…………… 小さじ1杯	
サラダ油…………… 小さじ1/2杯	

作り方

- きんぴらは汁気を取り、みじん切りにしておく。
- ボウルに鶏挽肉と①の金平ごぼう、卵、おろし生姜、片栗粉を入れ、混ぜる。
- ②を二つに分け、小判型に丸める。
- フライパンに油を熱し③を並べ、中火で焼く。
- こんがり焼けたら、裏返す。
- 酒をふりかけて蓋をし、蒸し焼きにする。
- 麵つゆに水50mlを合わせ、⑥の鍋に入れ、煮含める。
- 皿にしその葉を敷き、⑦を盛る。

金平ごぼうにしっかりと味付けされているので煮汁は薄味にしました。お好みで調節してください。金平ごぼうをみじん切りにしているため、咀嚼がうまくできない方にも安心して召し上がっていただけます。

主菜編

総菜の「ポテトサラダ」を利用して

ポテトサラダの肉巻焼き

炭水化物 ポテトサラダ

タンパク質 豚肉ロース薄切り、チーズ

ビタミン、ミネラル、食物繊維 ポテトサラダ



栄養価 (1人分)

エネルギー：235kcal
タンパク質：15.9g
食塩：1.8g
食物繊維：0.9g
コレステロール：58mg



材料 (1人分)

ポテトサラダ…………… 40g	こしょう…………… 少々
豚肉ロース薄切り…………… 60g	サラダ油…………… 小さじ1/2杯
とろけるチーズ… 10g	サニーレタス…………… 1枚
	中濃ソース…………… 大さじ1杯

作り方

- とろけるチーズ半分を2等分し、ポテトサラダも2等分しておく。
- 豚肉を広げてこしょうを振る。
- ②の豚肉の上に、ポテトサラダ、チーズをのせて肉で包み、小判型に形を整える。
- 熱したフライパンにサラダ油を薄くひき、③の豚肉の巻き終わりを下にして中火で焼く。
- 焼き色がついたら、裏返して両面を焼く。
- 皿にサニーレタスを敷き、⑤を盛る。
- 中濃ソースを添える。

残ったポテトサラダを相性の良い豚肉で簡単に主菜にリメイク。焼くことで豚肉が縮み中身が出てしまうので、肉で縦横に全体にすっぽり包んでください。中身のポテトサラダに味があるので、そのままでも十分おいしくいただけますが、物足りない時は中濃ソースをつけて召し上がってください。

主菜編

総菜の「卵豆腐」「カット野菜」を利用して

卵豆腐の野菜あんかけ

タンパク質 卵豆腐

ビタミン、ミネラル、食物繊維 カット野菜（大根、水菜、にんじんなど）



栄養価（1人分）

エネルギー：58kcal
タンパク質：3.8g
食塩：0.5g
食物繊維：1.2g
コレステロール：110mg



材料（1人分）

卵豆腐……………	100g	・レッドキャベツ	
[カット野菜]		……………	5g
・大根……………	40g	オクラ……………	1本（10g）
・にんじん……………	5g	卵豆腐つゆ……………	20ml
・レタス……………	5g	水……………	30ml
・水菜……………	5g	片栗粉……………	小さじ1杯弱

作り方

- 鍋に卵豆腐つゆと水を入れ、ひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ①の鍋にカット野菜を加え、火を止め、野菜あんを作る。
※野菜に余熱で火を通す。
- オクラを茹で、冷水にとって冷ましてから、輪切りにする。
- 器に半分に切った卵豆腐を盛り付け、②の野菜あんをかけ、③のオクラを飾る。

そのまま食べていた卵豆腐にひと手間かけて、シャキシャキした野菜あんをかけることで、食感の異なるいつもと違う一品となります。野菜あんの野菜の硬さは、召し上がる方に合わせ加熱時間を調整します。またあんの硬さは片栗粉の量で調整しましょう。