

シャキシャキ和風口コモコ丼 [Part2]



【ヘルシーのポイント】

野菜たっぷり

【栄養表示 (1人分)】

エネルギー739kcal たんぱく質28.2g
脂質 15.6g 塩分1.9g

【若い世代に向けたアピールポイント】

彼・パパ満足！がっつり&ヘルシー

きんぴらの煮汁を仕上げのたれにも活用して時間短縮に。

【材料：2人分】

ごはん…500g

【きんぴら】

ごぼう…45g(1/4本)

れんこん…70g

油…小さじ1
濃口しょうゆ…大さじ1
みりん…大さじ1
砂糖…小さじ1
だし汁…75ml

ごま…少々

おろししょうが…少々

片栗粉…小さじ1
水…小さじ1

【ハンバーグ】

鶏ミンチ…120g

木綿豆腐…50g

玉ねぎ…1/3個

卵…1/2個

パン粉…大さじ1

牛乳…大さじ1

塩・こしょう…少々

油…少々

ミニトマト…2個

ねぎ…少々

うずらの卵…4個

油…少々

【作り方】

【きんぴら】

- ① ごぼうはさがきにし、れんこんは半月の薄切りにして、水につけてアクをぬく。水気を切っておく。
- ② フライパンに油を熱し、ごぼうとれんこんを炒める。Aの調味料で味付けし、汁が1/3程度になるまで煮詰める。
- ③ ②をザルを使って、具と汁にわけると、できあがったきんぴらには、ごまをふっておく。
- ④ ③の煮汁とおろししょうがを合わせて火にかける。片栗粉と同量の水で作った「水溶性片栗粉」で、とろみをつけてタレを作る。

【ハンバーグ】

- ⑤ 玉ねぎはみじん切りにする。パン粉は牛乳にひたしておく。木綿豆腐はキッチンペーパーで包んで耐熱皿にのせ、レンジで1~2分加熱して、水切りしておく。
- ⑥ ボウルで、鶏ミンチ、⑤、卵、塩・こしょうを加え、よくこねる。
- ⑦ オープン皿にクッキングシートを敷き、薄く油をぬる。8等分にした⑦を並べて、200℃で20~25分焼く。
- ⑧ プチトマトは半分に切っておく。ねぎは小口切りにする。
- ⑨ プライパンに油をしき、うずら卵で目玉焼きを焼く。
- ⑩ ごはんを盛りつけ、そのうえにきんぴら、ハンバーグを盛りつける。
- ⑪ ハンバーグの上に目玉焼きをのせる。
- ⑫ タレをかけて、ミニトマト、ねぎをそえる。

主菜

鮭の焼きとり風



【ヘルシーのポイント】

うす味でおいしい

【栄養表示 (1人分)】

エネルギー195kcal たんぱく質13.9g
脂質 12.2g 塩分 0.5g

【若い世代に向けたアピールポイント】

彼・パパ満足！がっつり&ヘルシー

さんしょうが効いて、食欲をそそります。

【材料：2人分】

鮭…1切れ
厚揚げ…100g
白ねぎ…1本
ししとうがらし…4本
A { しょうゆ…小さじ1
みりん…小さじ1
砂糖…小さじ1
粉さんしょう…少々

【作り方】

- ① 鮭、厚揚げ、ねぎをそれぞれ4等分にする。
- ② フライパンで鮭、厚揚げ、ねぎ、ししとうがらしを焼く。
- ③ ②に混ぜ合わせたAをつけて、さらに焼いて火をとおす。
- ④ 彩りよく器に盛る。
- ⑤ 好みで粉さんしょうをかける。

肉豆腐



【ヘルシーのポイント】

大豆製品を上手く活用

【栄養表示 (1人分)】

エネルギー317kcal たんぱく質13.3g
脂質 19.7g 塩分 2.7g

【若い世代に向けたアピールポイント】

カンタン手間いらずメニュー

季節の野菜を入れて、フライパンひとつで手軽に作ることができる肉豆腐です。

【材料：2人分】

牛肉(こまぎれ)…80g
木綿豆腐…160g
山芋…50g
長ねぎ…1本
にんじん…1/5本
A { 砂糖…大さじ1
みりん…大さじ1
しょうゆ…大さじ2
サラダ油…大さじ1/2

【作り方】

- ① にんじんを花形に切り、硬めに茹でる。豆腐は2cm程のサイコロ状、山芋は半月切り、長ねぎは斜め切りにする。
- ② フライパンにサラダ油(半量)を熱し、牛肉を色が変わる程度に炒め、取り出しておく。
- ③ サラダ油(残りの半量)を足し、豆腐を色づくくらいに炒め、山芋と②を加え、Aを加えて煮る。
- ④ 最後に長ねぎを加え、煮すぎない程度でにんじんを加える。

ささみのポテトつつみ揚げ



【ヘルシーのポイント】

野菜たっぷり

【栄養表示 (1人分)】

エネルギー352kcal たんぱく質19.6g
脂質 21.8g 塩分 2.6g

【若い世代に向けたアピールポイント】

子どもとつくるウチごはん

子どもの好きなポテトをささみにまぶして揚げました。

【材料：2人分】

鶏ささみ…3本
塩…小さじ 1/3
こしょう…少々
しょうゆ…小さじ 1/2
小麦粉…大さじ 1
卵…1/3個
じゃがいも…1/2個
サラダ油…適量

りんご…30g
砂糖…小さじ 1・1/2
にんじん…20g
ピーマン…10g
水菜…40g

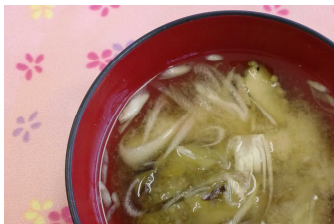
A マヨネーズ…大さじ 2
ヨーグルト…大さじ 2
たまねぎ(みじん切り)…大さじ 1
塩…小さじ 1/3
こしょう…少々
サラダ菜…4枚
ミニトマト…4個
レモン(薄切り)…2枚

【作り方】

- ① 鶏ささみに塩、こしょうをして1本を3等分し、しょうゆで下味をつける。
- ② じゃがいもは皮をむき、せん切りにし、水で洗う。
- ③ ①に小麦粉をまぶし、とき卵をくぐらせ、②を包むようにまぶして、サラダ油でからりと揚げる。
- ④ りんごは皮付きでくし形に切り、水 50ml と砂糖でさっと煮る。
- ⑤ にんじんとピーマンは千切りにし、さっと湯通しする。水菜は長さ 3cm に切る。A を合わせて野菜を和える。
- ⑥ 皿にサラダ菜を敷き、③④⑤を盛り付け、ミニトマトとレモンを飾る。

副菜

焼きなすのみそ汁



【ヘルシーのポイント】

エネルギー控えめ

【栄養表示 (1人分)】

エネルギー32kcal たんぱく質2.1g
脂質 0.6g 塩分 1.3g

【若い世代に向けたアピールポイント】

カンタン手間いらずメニュー

なすのおいしさを感じるメニュー。

【材料：2人分】

なす…2本
だし汁…300ml
味噌…大さじ 1
みょうが…1/2房

【作り方】

- ① やき網になすをのせ、強火で焼き、冷水に落として皮をむき縦にさく。
- ② だし汁を火にかけ味噌を溶き、なすをいれて温める。
- ③ 器に盛り、刻んだみょうがをのせる。

簡単スイートポテト



【ヘルシーのポイント】

エネルギー控えめ

【栄養表示 (1個分)】

エネルギー87kcal たんぱく質1.0g
脂質 0.7g 塩分 0.0g

【若い世代に向けたアピールポイント】

ナチュラルおやつ

簡単にできるスイートポテト。

【材料：8個分】

さつまいも…2個
砂糖…大さじ3
牛乳…50ml
卵黄…1個分
水…大さじ1

【作り方】

- ① さつまいもはラップに包み、電子レンジで竹串が通るまで加熱し(4~5分)、水をかけて粗熱を取り、熱いうちに皮をむく。
- ② ①をボウルに入れてすりこぎでつぶし、砂糖と牛乳を加えてよく混ぜ、8等分にし、舟形に形を整え天板に並べる。
- ③ 卵黄に水を加えてよく混ぜ、②に塗る。
- ④ ③を200℃のオーブンで15~20分ほど焼き、表面に焼き色をつける。