

4 健康づくり料理レシピ ⑤

【主食】 さばのピリ辛そぼろ風どんぶり

材料（4人分）

ごはん	600g
さば水煮缶	1缶(200g)
たまねぎ	1個(200g)
赤ピーマン	1個(40g)
ピーマン	1個(30g)
にんにく	1かけ
しょうが	2かけ
長ねぎ	1/3本(50g)
貝割れ大根	1/4パック
ごま油	小さじ2
豆板醤	小さじ1/4
酒	大さじ1
粉チーズ	大さじ4
こしょう	少々

作り方

- ① たまねぎ、赤ピーマン、ピーマンは1.5cm角、にんにく、しょうがは、みじん切りにする。長ねぎは白髪ねぎにする。貝割れ大根は根を取り3等分に切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、玉ねぎ、赤ピーマン、ピーマンを加えて透きとおるまで炒める。さば缶の身をほぐしながら炒める。
- ③ ②に豆板醤、酒、缶汁を加えて汁気がなくなるまでいため、粉チーズ、こしょうを入れて、ひと混ぜし、火を止める。
- ④ ごはんの上に③を盛り付け、白髪ねぎと貝割れ大根を合わせてのせる。

【副菜】 れんこんとごぼうのミルクきんぴら

材料（4人分）

豚もも肉(薄切り)	80g
れんこん	120g
ごぼう	120g
にんじん	50g
サラダ油	小さじ1
牛乳	300ml
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1

作り方

- ① れんこんは薄いいちょう切り、ごぼうとにんじんはさがきにし、れんこんとごぼうは水にさらす。豚肉は細切りにする。
- ② フライパンに油を熱して豚肉を炒め、色が変わったら水気を切ったれんこん、ごぼうを加える。
- ③ 少し炒めたらにんじんを加え、牛乳、めんつゆを加えて汁気がなくなるまで炒める。（好みで七味唐辛子をふる。）

【汁物】 きのこのスープ

材料（4人分）

生しいたけ	20g
しめじ	20g
えのきたけ	20g
水菜	40g
水	400ml
固形スープ	1個
こしょう	少々

作り方

- ① 生椎茸は石づきを取り薄切り、しめじは小房に分け、えのき茸は下部を切り1/3に切る(洗わずに半日ほど天日に干すときのこの旨みが増す)。水菜は3cm長さに切る。
- ② なべに水、固形スープ、①を入れて火にかけて少し煮てから、こしょうで味を整える。

[1人分の栄養価]

献立名	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
さばのピリ辛そぼろ風 どんぶり	429	17.8	9.8	231	0.7
れんこんとごぼうのミルク きんぴら	148	8.1	6.1	112	0.6
きのこのスープ	8	0.6	0	21	0.6
合計	585	26.5	15.9	364	1.9

脂肪エネルギー比率：24.5% （脂質×9kcal÷総エネルギー×100）