

11月のバランス献立



さんまのおいしい季節になりました。3枚におろしてあるものを売っていますので、とても手軽に美味しい丼ができます。レンコンをさっとゆで、ミックスビーンズ、サラダ水菜とマヨネーズで和えるだけで、デパ地下サラダ風になります。一人暮らしの方でも簡単に調理できます。また、ご夫婦や親子と一緒に料理をして、家族で食事を楽しんでください。 ※702 kcal、塩分 3.1 g

さんまの蒲焼丼

一人分 468kcal 塩分 1.3 g

材料(二人分) さんま 3枚おろし 2匹分 片栗粉 小さじ 2 油適量 A(醤油大さじ 1 砂糖小さじ 1.5 みりん 小さじ 1.5 酒 小さじ 1.5 水 小さじ 1.5) 大葉 2枚 いらりごま 小さじ 1 ごはん 茶碗 2杯分 (300g)

作り方

- ①さんまに片栗粉をまぶす。大葉を千切りにする。Aを合わせておく。
- ②フライパンに油をひき皮目から中火で焼く。
- ③ひっくりかえして、Aを加え絡めながら煮詰める
- ④ごはん到大葉をひき、たれをかけさんまをのせて、いらりごまをふる。

レンコンサラダ

一人分 174kcal 塩分 0.4g

材料(二人分) レンコン 5cm (100g) ミックスビーンズ 90g 水菜半株 (60g) A(マヨネーズ大さじ 1.5 酢 小さじ 1 砂糖 小さじ 1/2 塩こしょう少々)

作り方

- ①レンコンは薄いいちょう切りにして酢水にさらし、沸騰した湯で1分程さっと茹で、冷水にとる。
- ②水菜を3cm程度に切り水につけてから水気をきる。
- ③Aを混ぜ、レンコン、ミックスビーンズを混ぜ、最後に水菜を和える。

春雨と白菜の中華スープ

一人分 60kcal 塩分 1.4g

材料(二人分) 白菜 2枚 (200g) 春雨 15g しいたけ 1枚 生姜半かけ (5g) ネギ 1/4本 中華スープの素 小さじ 1.5 水 300cc 醤油 小さじ 1 しょう油少々 ゴマ油 小さじ 1/2

作り方

- ①白菜と生姜は千切り、しいたけは薄切り、ねぎは斜めに薄切りにする。
- ②春雨は熱湯につけて戻し3cm程度に切る。
- ③鍋にごま油を熱し、生姜・ねぎを炒め、白菜・しいたけを加え、中華スープの素、水を加え煮立ったら春雨を加え醤油を加える。