

食塩使用量 3g 未満  
野菜使用量 120g 以上

- ・大根とベーコンの炊き込みご飯
- ・さばの辛子揚げ
- ・タイ風根菜サラダ
- ・具たくさん中華スープ



材料 (4人分)

【大根とベーコンの炊き込みご飯】  
米 2合  
大根 120g 大根の葉 100g  
ベーコン 2枚 塩 小さじ1/4  
酒 大さじ1  
ごま油 大さじ1と1/2

【さばの辛子揚げ】  
さば(切り身) 4れ(240g)  
A(しょうゆ 小さじ2、みりん 小さじ2、からし小さじ2)  
ピーマン 60g  
片栗粉 大さじ1と1/3  
レモン 1/2個  
揚げ油

【タイ風根菜サラダ】  
大根 120g 人参 80g  
れんこん 80g 玉ねぎ 40g  
B(酢 大さじ1と1/3、塩 小さじ1/5、砂糖 小さじ1と1/3、ナンプラー 小さじ1/3、赤唐辛子小口切り 少々)  
香菜少々

【具たくさん中華スープ】  
豚もも肉薄切り 40g  
たけのこ(水煮) 80g  
生しいたけ 40g 長ねぎ 60g  
根生姜 少々 かいわれ大根 20g  
卵 小1個  
中華スープの素 小さじ2/3  
水 3カップ  
C(塩 小さじ1/3、しょうゆ 小さじ2/3、酢 小さじ2と1/2)

作り方

【大根とベーコンの炊き込みご飯】  
①大根は細切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。  
②大根の葉は細かく刻んで塩をふり、もんで水気を絞る。  
③米は洗ってざるに上げ、水気をきって、炊飯器の内釜に入れる。  
④内釜の1合と2合の目盛りの中間まで水を入れ、酒とごま油を入れて混ぜる。2合の目盛りになるまでさらに水を加え、①を入れて15分ほどおき、普通に炊く。  
⑤炊き上がったら、内釜のまん中からざっくりと混ぜ合わせる。②を加え全体を混ぜる。

【さばの辛子揚げ】  
①さばは1切れを2つに切る。  
②Aを混ぜ合わせ、①を漬ける。  
③ピーマンは大きめの乱切りにする。  
④②は片栗粉をまぶして、170度に熱した油でからりと揚げる。③を素揚げにする。  
⑤器に盛り、レモンをくし形に切って添える。

【タイ風根菜サラダ】  
①大根、人参は短冊切り、れんこんはいちょう切りにする。  
②玉ねぎは薄切りにする。  
③Bを混ぜ合わせる  
④①をざっと茹で、熱いうちに②といっしょに③に漬ける。  
⑤器に盛り、香菜を添える。

【具たくさん中華スープ】  
①豚肉は細切りにする。  
②たけのこ、生しいたけ、長ねぎは薄切りにし、根生姜はみじん切りにする。かいわれ大根は根元を切り落とす。  
③鍋に、水、中華スープの素、②を入れて火にかける。煮立ってきたら①を加えてほぐし、あくを取って、Cで調味する。  
④溶き卵を流し入れ、半熟状になったら火をとめる。



【1人当たり】

エネルギー	645kcal
食塩	2.7g
野菜使用量	190g