

主食レシピ



★さば缶で炊き込みご飯★

272Kcal 食塩相当量 0.4g



さば缶を使用した簡単レシピです。
お好みに生姜の千切りや油揚げを入れも
美味しいです。

材料(2~3人分)

米	1 合
さば缶	1/2 缶
醤油	小さじ 1/2
大葉	3 枚
白ごま	大さじ 1

- ①米は研いだら水気を切り、さば缶の汁と醤油を入れ炊飯器の1合ラインまで水を入れ、更にさばも入れて炊飯。
- ②出来上がったらよく混ぜ、お好みに白ごまをたっぷり入れ大葉の千切りをのせて出来上がり。

主菜レシピ

★具沢山の鳥鍋★

246kcal 食塩相当量 1.0g



免疫力アップ食材がたっぷりです！！
生姜とにんにくが効いた旨塩スープが身体に
しみます。
しっかり食べて免疫力を上げていきましょう。

材料(2人分)

鶏もも肉	150 g
長芋	150 g
長ねぎ	1/2 本
舞茸	1/2 パック
にんにく	1 片
生姜	1～2 片
A 水	1,300 cc
酒	大さじ 1/2
みりん	大さじ 1/2
鶏ガラスープの素	大さじ 1/2
塩・こしょう	適量

- ①鶏もも肉をひと口大に切る。
- ②長ねぎを斜め薄切りにする。
- ③舞茸は食べやすく裂く。
- ④長芋は皮をむき、1 cmの半月切りにする。
- ⑤にんにくは薄切りにする。
- ⑥生姜の皮をむき、千切りにする。
- ⑦鍋に A とにんにく、生姜を入れ、煮立ったら鶏もも肉を加えて煮る。
- ⑧⑦に長ねぎ、舞茸、長芋を加えて煮えたら、味を見て、塩、こしょうで調え出来上がり。

副菜レシピ

★春菊のツナ味噌和え★

56kcal 食塩相当量 1.2g



独特な風味が特徴の春菊は、「食べる風邪薬」といわれるくらい栄養満点な野菜です。季節の青菜に変え、アレンジして作ってみてください。

材料(2人分)

春菊	1 束
ツナ缶	1 缶
かつお節	ひとつかみ
味噌	小さじ2
醤油	少々

- ①春菊は熱湯でサッと茹でて冷水にさらし、水気を切って食べやすい長さに切る。
- ②ボウルに春菊、ツナ、かつお節、味噌、醤油を加え、よく混ぜ合わせて出来上がり。

★塩麴豚汁★

94kcal 食塩相当量 0.9g



塩麴などの発酵食品は免疫力を高めることで知られています。味噌の代わりに塩麴を使い、やさしい味わいの具沢山豚汁で主菜にもないような一品です。

材料(2人分)

豚肉 (こま切れ)	50 g
大根	30 g
人参	20 g
ごぼう	20 g
だし汁	260 cc
塩麴	小さじ2
ねぎ (刻み)	10 g

- ①豚肉をひと口大に切る。大根、人参は皮をむき、厚さ5mmのいちょう切りにする。ごぼうはタワシで水洗いし、斜め薄切りにして水に放って水気をきる。
- ②鍋に分量外のサラダ油をひき、中火で豚肉を炒める。半分ほど火が通ったら、大根、人参、ごぼうを加えサッと炒める。
- ③②にだし汁を加え、野菜に火が通るまで中火で煮る。途中、アクを取り、塩麴を加え、1～2分程煮る。器に注ぎ、ねぎをのせる。お好みで七味唐辛子を振る。