

II

惣菜にひと工夫

副菜編 ひじき白和え—惣菜の「ひじきの炒り煮」を利用して—



豆腐

(タンパク質)



野菜、海藻

(ビタミン、ミネラル、食物繊維)



ごま

(ビタミン、ミネラル、食物繊維)

作り方

- ①豆腐を電子レンジで加熱し、裏ごし器で裏ごし、水気を絞る。
- ②①の豆腐に練りごまを加え、よく混ぜ合わせる。
- ③ひじき炒り煮を②の和え衣と合わせ、器に盛る。

●材料(1人分)

食品	分量
ひじき炒り煮	1小鉢
豆腐	50g
練りごま(白)	小さじ1杯

栄養価	
エネルギー	119 kcal
タンパク質	6.8 g
食塩	1.3 g
食物繊維	3.6 g
コレステロール	0 mg



ポイント!!

ひじき炒り煮に豆腐を加え、タンパク質を増量!!おむすびなどの副食にピッタリです。ひじきの代わりにほうれん草ごま和えでほうれん草の白和えに。

簡単ごぼうサラダ

—惣菜の「金平ごぼう」を利用して—



野菜

(ビタミン、ミネラル、食物繊維)



ごま

(ビタミン、ミネラル、食物繊維)

作り方

- ①マヨネーズに酢とすりごまを合わせ、胡麻ドレッシングを作る。酢の量は好みで調節する。
- ②金平ごぼうに①の胡麻ドレッシングを加え、よく混ぜ合わせる。
- ③食べやすい大きさにちぎったレタスを器に敷き、②を盛る。

●材料(1人分)

食品	分量
金平ごぼう	50g
胡麻ドレッシング	
マヨネーズ	大さじ1/2杯
酢	小さじ1/2杯
すりごま(白)	小さじ1/2杯
レタス	20g

栄養価	
エネルギー	145 kcal
タンパク質	2.0 g
食塩	1.0 g
食物繊維	5.9 g
コレステロール	15 mg



ポイント!!

食物繊維が豊富な一品。ごぼうサラダは始めから作ると手間がかかる料理ですが、この方法だとアツという間においしいごぼうサラダの出来上がりです。

健康な生活を送るためには適切な食事が重要です。市販のお弁当や惣菜などの調理済み食品、インスタント食品は上手に利用することで、食事作りが簡単になり無駄のない合理的な食事につながります。好きなものや同じ食品ばかりの偏った食品選びを避け、惣菜などの特徴をよく理解した知恵を働かせた利用を心がけましょう。また、お弁当や惣菜は製造から店頭まで並ぶまでに時間が経っています。賞味期限を確認するとともに衛生的なお店で購入するようにしましょう。