

主菜編

うなぎの柳川風

—「うなぎ蒲焼」と「金平ごぼう」を利用して—



うなぎ蒲焼、卵
(蛋白質)

+



野菜
(ビタミン、ミネラル、食物繊維)

●材料(1人分)

食品名	分量
うなぎ蒲焼	40g (1/3枚)
金平ごぼう	40g
茄子	30g (1/2本)
生しいたけ	10g (1枚)
だし汁	50g
酒	小さじ1杯
しょうゆ	小さじ1/2杯
卵	1個
小ねぎ	10g

栄養価	
エネルギー	259kcal
蛋白質	17.5g
食塩	2.0g
食物繊維	3.0g
コレステロール	302mg

作り方

- ① うなぎ蒲焼は巾1~2cmの短冊に切る。
- ② 茄子は皮をむき、大きめの短冊切りにして水にさらす。
- ③ 生椎茸は石づきを取り、5mmの薄切りにする。小ねぎは小口切りにする。
- ④ 卵は割って溶きほぐしておく。
- ⑤ 鍋にだし汁(水でも良い)と酒、しょうゆ、金平ごぼう、茄子、生椎茸を入れ、上にうなぎ蒲焼を並べ、蓋をして中火で煮る。
- ⑥ 茄子が透きとおったら、味を見て整える。
- ⑦ 弱火にして、溶きたまごを流し入れる。蓋をして、表面が半熟状態になったら火を止める。
- ⑧ 皿に盛り、小ねぎを散らす。



♪コメント

ご飯にかけると柳川丼として楽しめます。ごぼう独特の香りを好む方は、金平ごぼうではなく、笹がきごぼうを使いましょう。その時は、ごぼうを先に煮てから他の野菜を加えてください。



肉豆腐

—レトルトや冷凍の「牛丼」を利用して—



豆腐
(蛋白質)

+



牛丼
(蛋白質)

+



野菜
(ビタミン、ミネラル、食物繊維)

●材料(1人分)

食品名	分量
牛丼の素	1/2袋
しょうゆ	小さじ2杯
木綿豆腐	100g (1/3丁)
しめじ茸	30g
みず菜	20g

栄養価	
エネルギー	203kcal
蛋白質	15.0g
食塩	1.8g
食物繊維	2.1g
コレステロール	18mg

作り方

- ① しめじ茸は石づきを切り落とし、小房に分ける。みず菜は5cm程度の長さに切る。豆腐は1丁を9等分に切り分ける。
- ② 鍋に牛丼の素としょうゆ小さじ1杯、豆腐、しめじ茸を入れ、落とし蓋をして中火で煮る。
- ③ 豆腐に味がしみたら、みず菜を入れてひと煮立ちさせる。味が薄ければ、残りのしょうゆで調整する。

♪コメント

常備食に便利な冷凍やレトルトの牛丼で、あっという間に栄養バランスの良い一品料理の出来上がり。野菜は、ご家庭にある野菜で十分です。生姜や七味唐辛子などでアクセントをつけてもおいしいです。

健康な生活をおく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。消費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。