

# II

## 惣菜をひと工夫

# 食材増やして食卓華やかバランスアップ

### 主食編



### 枝豆とひじきの混ぜご飯

—惣菜の「ひじきの煮物」を利用して—



**ご飯**  
(炭水化物)

+



**枝豆**  
(蛋白質)

+



**野菜、海藻**  
(ビタミン、ミネラル、食物繊維)

●材料(1人分)

食品名	分量
ご飯	180g
ひじき煮物	50g
塩茹で枝豆	10g
食塩	少々

栄養価	
エネルギー	346kcal
蛋白質	6.6g
食塩	1.1g
食物繊維	2.6g
コレステロール	0mg



#### 作り方

- ① 塩茹でした枝豆をさやから出しておく。
- ② ひじき煮物に①の枝豆と食塩をひとつまみ加え、混ぜる。ラップをかけて電子レンジで1~2分温める。
- ③ 温かいご飯に②を混ぜ、器に盛る。

#### ♪コメント

ひじきの煮物はスーパーやコンビニの惣菜の定番ですが、そのまま食べることに飽きてきたら、混ぜご飯にアレンジしてはいかがでしょうか。鉄分豊富なひじきに蛋白質の多い枝豆を加えると色彩と栄養バランスがアップします。

### サラダ風手こね寿司

—「かつおの刺身を利用して」—



**ご飯**  
(炭水化物)

+



**かつお**  
(蛋白質)

+



**野菜、海藻**  
(ビタミン、ミネラル、食物繊維)



●材料(1人分)

食品名	分量
ごはん	180g
すし酢	大さじ1杯
炒りごま(白)	小さじ1/2杯
かつお(刺身)	80g
おろし生姜	5g
めんつゆ(濃縮タイプ)	小さじ2杯
しょうゆ	小さじ1杯
レタス	20g
胡瓜	10g
かいわれ菜	5g
きざみ海苔	0.5g(適宜)
大葉(しそ)	1枚

栄養価	
エネルギー	485kcal
蛋白質	26.3g
食塩	2.3g
食物繊維	1.6g
コレステロール	47mg

#### 作り方

- ① めんつゆとしょうゆを合わせ、おろし生姜を加えて漬け汁をつくる。かつおの刺身を漬け込み、冷蔵庫に30分程度おく。
- ② レタスを幅1cm程度のせん切りにし、胡瓜は小口薄切りにする。かいわれ菜は根元を切り、長さを半分にする。レタスと胡瓜、かいわれ菜を混ぜておく。
- ③ 大葉をせん切りにして水にさらす。
- ④ 炊き上がったご飯をボールに移し、すし酢を全体に回しかけ、しゃもじで素早く切るように混ぜる。炒りごまを加え、粗熱をとる。
- ⑤ ④のすし飯を器に盛る。きざみ海苔を全体に散らし、②の野菜を上に乗せつける。
- ⑥ ①のかつおを⑤の上に並べ、水気を切った大葉を飾る。

#### ♪コメント

かつおには、初夏に出回る初がつおと秋の戻りがつおがあり、初がつおは比較的淡泊で戻りかつおの方が脂ののっています。動脈硬化を予防する不飽和脂肪酸のEPAとDHAが多く、良質な蛋白質やビタミン、ミネラルも豊富なことから栄養の宝庫と言われています。手こね寿司には、まぐろも良く合います。



## カレードリア

—「レトルトカレー」を利用して—



ご飯  
(炭水化物)

+

カレー  
(脂質)

+



スライスチーズ  
(蛋白質)

### 作り方

- ① グリーンアスパラは4等分にし、人参は皮をむきシャトー型に切り、それぞれを茹でる。パプリカは種を取り、縦8~10等分にカットする。マッシュルームは5mmの薄切りにする。
- ② ご飯をグラタン皿に盛り、レトルトカレーをかける。
- ③ ①の野菜をカレーの上に並べ、その上にとろけるスライスチーズをのせる。
- ④ オーブントースターでチーズに焼き目がつくまで焼く。(5~10分程度)



### ●材料 (1人分)

食品名	分量
米飯	180g
グリーンアスパラ	20g
人参	20g
パプリカ	10g
マッシュルーム	1個 (10g)
レトルトカレー	1/2袋 (100g)
スライスチーズ	1.5枚

栄養価	
エネルギー	555kcal
蛋白質	16.1g
食塩	2.2g
食物繊維	1.7g
コレステロール	48mg

### ♪コメント

レトルトカレーは、蛋白質の多い食品や野菜が少ない製品も多く、栄養バランスが偏りがち。そこで家庭によくある野菜を加え、ドリアにしました。

チーズで、辛いカレーもまろやかになり、カルシウムも強化できます。

## おくら納豆スパゲティ

—市販の「たらこスパゲティ」を利用して—



たらこスパゲティ  
(炭水化物、脂質)

+



納豆  
(蛋白質)

+



野菜、きのこ、海藻  
(ビタミン、ミネラル、食物繊維)

### ●材料 (1人分)

食品名	分量
たらこスパゲティ	1食分
納豆	1/2パック
オクラ	20g
しょうゆ	小さじ1/2杯
きざみ海苔	少々
小ねぎ	5g

栄養価	
エネルギー	500kcal
蛋白質	25.2g
食塩	2.5g
食物繊維	5.1g
コレステロール	161mg

### 作り方

- ① 小ねぎは小口に切っておく。
- ② オクラは茹でて刻む。
- ③ オクラと納豆を合わせ、しょうゆを加えて良くかき混ぜる。
- ④ たらこスパゲティを電子レンジで温めて、器に盛る。
- ⑤ スパゲティの上にきざみ海苔をかけ、②を盛る。
- ⑥ 小ねぎを飾る。



### ♪コメント

惣菜のたらこスパゲティに納豆とオクラを加えた食物繊維たっぷりのねばねばメニューです。たらこスパゲティの代わりにペペロンチーニにするとほのかなんにくの香りで、また違ったおいしさとなります。

☆食物繊維の1日必要量は20g以上です。