

<主食+主菜のレシピ>



栄養成分	1人分あたり
エネルギー	564kcal
たんぱく質	24.3g
脂質	14.4g
炭水化物	78.9g
食塩相当量	1.6g

よく噛んで元気に！夏野菜散らし寿司定食

◆ 主食 + 主菜 りゅうきゅう簡単ちらし（五目）

材料（2人分）

・ ご飯(茶碗2杯)	300 g
・ りゅうきゅう (1/3本)	100 g
・ 食塩 (塩もみ用) (一つまみ)	0.2 g
・ みょうが (1本)	14 g
・ 青しそ (2枚)	0.6 g
・ かちりじゃこ (大きじ3)	
・ 米酢 (大きじ2)	25 cc
・ 柚子酢 (大きじ1)	16 cc
・ 砂糖 (大きじ1)	10 g
・ ごま (炒り) (小さじ1)	2 g

<作り方>

- ① りゅうきゅうは2 cm角に切り、塩もみし、絞る。みょうが、しそは刻む。
- ② ★を合わせ、寿司酢を作り、かちり、みょうがを漬け、りゅうきゅうを合わせる。
- ③ ご飯が炊けたら、②を混ぜ、しそ、炒りごまを合わせる。

★

◆ 調理のワンポイント

合わせ酢にかちりじゃこを入れることでじゃこの旨味と塩味ができます。

◆ このレシピのいいところ

りゅうきゅうはサイコロに、じゃこは乾燥したのものを使うことで噛みごたえがアップします。

◆ 副菜 花にら（にら）と切干し大根のエビナッツ炒め

材料（2人分）

・ 切干し大根 (二つまみ)	10 g
・ 油 (大きじ1杯)	10 g
・ くるみ (落花生) (6個)	20 g
・ 芝えび (5尾)	40 g
・ 花にら (にら) (20本)	40 g
・ ウスターソース (小さじ1)	3 g
・ うす口しょうゆ (少々)	2 g
・ 三温糖 (少々)	0.6 g
・ 顆粒和風だし (少々)	0.2 g

<作り方>

- ① 切干し大根は水で戻す。
- ② くるみはざく切りにし、花にらは5 cm長に切る。
- ③ フライパンに油を敷き、くるみ、えび、切干し大根、花にらの順に炒め、★の調味料で味付けする。

★

◆ 調理のワンポイント

切干し大根は炒めることで歯ごたえが残せます。

◆ このレシピのいいところ

くるみの風味やザクザク食感がアクセントになります。

◆ 副菜 夏野菜と生節の生姜和え

材料（2人分）

・青パパイヤ（1/7個）	50g
・コリンキー（1/10ケ）	50g
・モロヘイヤ（1本）	10g
・生節（1/7本）	50g
・生姜（一カケ）	6g
・三温糖（小さじ1/2）	1.5g
・うす口しょうゆ（小さじ1）	4g
・すりごま（小さじ1）	3g

<作り方>

- ①青パパイヤは皮を剥ぎ、種を取り、スライス（千切り）にし、水にさらす。
- ②コリンキーは半分に切り、種を取り、スライスする。
- ③①と②を軽く塩をして置き、しんなりしたら絞る。
- ④モロヘイヤは湯がいて2cm程度に切り生姜は皮を剥ぎ、千切りにする。
- ⑤生節は2～3cm程度にほぐす。
- ⑥調味料とすりごまで材料を和える。

◆ 調理のワンポイント

塩もみをすることで、かさが減り食べやすく、歯ごたえも良くなります。生姜は食欲が出るアクセントになり、モロヘイヤ（オクラ）でバラバラの食材をまとめてくれます。

◆ このレシピのいいところ

青パパイヤ、コリンキーはキリリとした食感で歯ごたえがアップします。生節は噛みごたえがありますが、ほぐすことでパサつきを軽減します。手に入りにくい場合は青パパイヤはきゅうり、コリンキーはにんじん、モロヘイヤはオクラなどに代用できます。