

# コンビーフの肉じゃが風

おかず



<材料 4人分>	
じゃがいも	500g (4個)
タマネギ	600g (3個)
人参	150g (1本)
コンビーフ	100g
糸こんにゃく	1袋
サラダ油	大さじ1/2
マーガリン	大さじ1
A {	醤油大さじ4
	砂糖大さじ2・1/2

## 1人分の野菜摂取量

緑黄色野菜  
25g

淡色野菜  
100g

調理時間 20分

<作り方> ※鍋は、ふた付きの鍋を必ず使う。

- ① じゃがいもは皮をはぎ、1口大に切る。タマネギは楕形切り、人参は乱切りにする。糸こんにゃくは食べやすい長さに切っておく。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、中火でタマネギを2分炒める。
- ③ 人参とじゃがいもを加えて炒め全体に油が回ったら、こんにゃく、コンビーフを入れ、最後に(A)を入れふたをする。(かき混ぜない。)
- ④ ふたをして弱火で15分煮る。その後一度全体をかき混ぜる。
- ⑤ もう一度ふたをして8~10分煮る。じゃがいもに竹串がスッとさされれば最後にマーガリンを入れて溶かして完成。

<献立のPRしたいところ> : 水は全く使わないのに野菜だけで十分な水分が出ることに驚きます。人参の皮はむかなくていいです。味が良く染みて当日でも翌日でもとてもおいしいです。  
煮ている途中でふたを開けるのは我慢です。

<1人分の栄養価>

エネルギー：192kcal  
たんぱく質：6.6g 塩分：2g

# 切干しのピリ辛

おかず



## <材料 5人分>

切干大根	1/2 袋	
きゅうり	1 本	
人参	5 cm	
玉ねぎ	1/2 個	
塩	適量	
A {	七味唐辛子	小さじ2
	砂糖	小さじ2
	酢	大さじ2
	醤油	大さじ2
	ごま油	大さじ1
	いりごま (白)	大さじ2

## 1 人分の野菜摂取量

緑黄色野菜  
10g

淡色野菜  
50g

調理時間 20分

## <作り方>

- ① 切干大根は少量の水で戻す。
- ② きゅうり、人参、玉ねぎは千切りにし、塩もみにしておく。
- ③ A の調味料を合わせ、切干大根と②の野菜を和える。

<献立のPR したいところ>：緊急時に火を使わずに出来る一品です。

<1 人分の栄養価>

エネルギー：100kcal  
たんぱく質：2.6g 塩分1.3g

# さばの味噌煮缶と葉野菜の和えもの

おかず



＜材料 4人分＞  
さばの味噌煮缶 1缶  
ほうれん草 1束  
しめじ 適量  
からし お好みの量  
（1cmくらい）  
しょう油 小さじ1  
煎りごま 適量

1人分の野菜摂取量

緑黄色野菜  
75g

調理時間 15分

## ＜作り方＞

- ① ほうれん草としめじを茹でる。（電子レンジ加熱でも良い）
- ② 食べやすい大きさに切って、しょう油、煎りごまで味付けし、さばの味噌煮缶と和える。  
※お好みでからしをどうぞ

＜献立のPRしたいところ＞：缶詰を利用した簡単レシピ。さばの味噌煮缶は、鰯や秋刀魚など他の味付け魚缶でも。野菜も春菊や小松菜、もやしなど、季節の野菜をお使いください。

＜1人分の栄養価＞

エネルギー：86kcal  
たんぱく質：7.5g 塩分0.7g