

5月のバランス献立



牛肉ともやしを同じ鍋で茹でて和えるだけですが、ボリュームいっぱいです。また、カレー風味なので、減塩にもなっています。

野菜スープは「辰巳芳子さん」のスープを基本にしています。梅干しの種・昆布・ローリエと野菜を弱火でコトコト煮込むと、不思議と優しい味になります。野菜は何でもOKです。

※一人分 637kcal、塩分 2.4 g (ご飯 150g を含む)

牛しゃぶともやしのカレー風味和え

一人分 254kcal 塩分 0.6 g

材料 (二人分) 牛肉 (しゃぶしゃぶ用) 120g もやし半袋 赤唐辛子半本 文 イタリアンパセリ適量 A (酢小さじ2 油大さじ1弱 醤油小さじ1 カレー粉小さじ1/2 ケチャップ小さじ1/2) 塩少々

作り方

- ①湯をわかし、カレー粉小さじ1 (材料外) を加えもやしを入れてひと煮して、さらに牛肉を一枚ずつ広げて加え、ザルにあげる。
- ②ボウルにAを合わせ、①と小口に切った赤唐辛子、イタリアンパセリを和える

トマトと豆腐のじゃこサラダ

一人分 88kcal 塩分 0.5 g

材料 (二人分) トマト 1/2 個 絹ごし豆腐半丁 ニンニク (薄切り) 1/2 かけ じゃこ 10g サラダ油大さじ1/2 ポン酢しょうゆ小さじ2

作り方

- ①トマトはくし形に切り、豆腐は水切りをして小さめの角切りにする。
- ②フライパンにサラダ油とニンニクを入れて熱し、ニンニクが薄茶色になったら取り出し、じゃこをカリッと炒める。
- ③器に①を盛り、ニンニクとじゃこを散らしてポン酢しょうゆをかける。

野菜スープ

一人分 44kcal 塩分 1.3 g

材料 (二人分) にんじん 3 cm、じゃが芋 1/4 個 玉ねぎ 1/8 個 A (昆布 3 cm 梅干しの種 1 個 ローリエ 1 枚 塩小さじ 1/4) 水 400 cc しょうゆ少々

作り方

- ①にんじん、じゃが芋はイチョウ切り、玉ねぎは3cm角に切る。
- ②水に①とAを入れて、煮立ったら弱火で30分程度煮込み、梅干しの種・ローリエを除く。
- ③しょうゆ少々で味を調える。