

今日の献立にどうですか？

3月のバランス献立

今月は、そぼろちらしです。型に抜いたり、ラップでくるんだり、カップに入れたりなど、アレンジしてみてくださいね。野菜もあさりのスープで煮ることで旨味が倍増します。あさりは水煮缶でも代用できます。水煮缶の汁を活用してください。

※一人分 412 kcal、塩分 2.9 g



そぼろちらし

一人分 385 kcal 塩分 1.9 g

材料 (二人分)

ごはん	300g
すし酢	大さじ 2
たまご	1個
A 砂糖	小さじ 1/2
塩	少々
酒	少々
ごぼう	20g
人参	20g
しいたけ	1枚
油揚げ	1枚
B 醤油	小さじ 2
砂糖	小さじ 2
みりん	小さじ 2
酒	小さじ 2
いんげん	10g
鮭フレーク	20g

作り方

- ① ごはんにすし酢を混ぜ合わせる
- ② 鍋にたまご、A を入れ箸 5～6 本で中火にして炒り卵を作る。
- ③ ごぼうはさがき、人参はいちちょう切り、しいたけ、油揚げは千切りにし、B で煮る。
- ④ インゲンはゆでて斜め切りにする。
- ⑤ ①に鮭フレークと③を混ぜる。
- ⑥ 皿に盛り付け、②、④をちらす。

あさりとじゃが芋のスープ

一人分 50 kcal 塩分 0.7 g

材料 (二人分)

あさり	100g	A	しょうゆ	小さじ 1
じゃが芋	60g		砂糖	小さじ 1
玉ねぎ	30g		酒	小さじ 1
人参	20g			
水	300 cc			

作り方

- ① あさはよく洗い砂出しをしておく。
- ② じゃが芋、玉ねぎ、人参は1センチ角に切る。
- ③ 水に、あさりと②を入れ、あさりの口が開いたら一旦とりだし弱火で煮る。
- ④ 野菜が柔らかくなったら A を入れて、あさを戻す。

菜花のごまよごし

一人分 27 kcal 塩分 0.3 g

材料 (二人分)

菜花	100g
ごま	少々
A	みりん 小さじ 1
	醤油 小さじ 1

作り方

- ① 菜花をゆでて、2～3 cmに切る。
- ② A で和え、ごまを混ぜる。