

さんまご飯定食



さんまご飯

(345kcal ・ 塩分 1.3g / 1人分)



【材料 / 2人分】

生さんま	80g
米	140g
だし昆布	10cm
A	生姜汁 少々
	麵つゆ(3倍希釈) 8cc
	酒 16cc
	みりん 16cc
	醤油 8cc

【作り方】

- ① 米は研いで、ざるにあげます。
- ② さんまは、フライパンにクッキングシートをしいて、その上で中火で焼きます。
- ③ お米、水、A、だし昆布と両面を軽く焼いたさんまを炊飯器に入れ、炊飯します。
- ④ 炊飯終了後、さんまをほぐし、骨を除いてご飯と混ぜます。

秋が旬！さんま

さんまの脂肪分にも、コレステロール値を下げたり、血栓を予防するEPAが豊富です。特に旬の新しいものは栄養価も美味しさも一段とアップします。

豚のねぎ塩炒め

(208kcal ・ 塩分 0.8g / 1人分)



【材料 / 2人分】

豚肩ロース肉	120g
ねぎ	3/4本
片栗粉	小さじ2

A

おろし生姜	小さじ2
酒	18cc
みりん	6cc
胡椒	0.6g
塩	0.8g
ごま油	6cc

- 【作り方】 ① ねぎは縦半分に切り目を入れてから斜め薄切りします。
② Aを混ぜておきます。
③ 豚肉は片栗粉をまぶしておきます。
④ フライパンにごま油を熱し、豚肉を入れ中火で炒めねぎを加えます。
⑤ Aを加え、中火で肉の上下を返しなが、汁気がなくなるまで煮詰めます。

甘酢和え

(46kcal ・ 塩分 0.5g / 1人分)



【材料 / 2人分】

切干大根	8g
人参	8g
小松菜	60g
A 砂糖	5g
醤油	6g
酢	5g
すりごま	2g

【作り方】

- ① 切干大根はたっぷりの水で戻してよく洗い、さっと茹で水で冷やし絞ります。
② 人参を千切りにします。
③ 小松菜は茹でて、1.5cmの長さに切ります。
④ ①②③の材料をAであえます。

味噌汁

(45kcal ・ 塩分 0.9g / 1人分)



【材料 / 2人分】

だし汁	300cc
麦みそ	20g
さつま芋	40g
舞茸	20g
キャベツ	20g
青ねぎ	4g

【作り方】

- ① さつま芋、キャベツ、舞茸は食べやすい大きさに切ります。
② 鍋にだし汁を入れ火にかけ、①を加え煮ます。火が通ったら味噌を溶き入れ一煮立ちしたら火を止めます。
③ 汁碗に盛り付け、青ねぎを散らします。