

## 主食 「五目おこわ」

★食生活改善推進協議会おすすめメニュー★

### <材料(2人分)>

もち米	1 カップ
しめじ	35 g
にんじん	18 g
ごぼう	18 g
鶏肉	40 g
グリーンピース	10 g
植物油	大さじ 3/4
だし汁	68 ml
しょうゆ	大さじ 1
酒	大さじ 1
砂糖	小さじ 1/3
塩	小さじ 1/6

### ✿作り方✿

- ① もち米は30分前にぬるま湯につける。
  - ② しめじは塩水で洗い、石づきを取り、適当に切る。
  - ③ にんじんは2~3cmの千切り、ごぼうはさががきにして水にさらす。
  - ④ もち米はザルに取り、ごぼうも水気を切る。
  - ⑤ 厚手の鍋に油を熱し小さく切った鶏肉を炒め、にんじん、ごぼう、調味料を加えてさらによく炒め、しめじ、もち米、グリーンピースを加えて煮汁がなくなるまで炒める。
  - ⑥ 蒸し器にぬれ布巾をして⑤を入れ、蒸気が立ちだしてから20分蒸す。
- ※ お好みで栗やぎんなん等をトッピングするとより美味しくいただけます。

## 主菜 「ししゃものピリ辛煮」

### <材料(2人分)>

ししゃも	8 匹
切干大根	12 g
唐辛子	1/5 本
長ねぎ	1/10 本
だし汁	1/2 カップ
酒	大さじ 1・1/3
しょうゆ	大さじ 2/5

### ✿作り方✿

- ① 切干大根はたっぷりの水の中で、もみ洗いし手早く絞り、新しい水につけてもどして水気を絞る。
- ② 唐辛子は小口切りにし、長ねぎは斜め薄切りにする。
- ③ 鍋に調味料と唐辛子を合わせて強火にかけ、煮立ったらししゃもを並べる。
- ④ 再び煮立ったら長ねぎを全体にちらして、切干大根を空いたところに加える。落しぶたをして火を弱め、10分位煮含める。

## 副菜 「にんじんのごま酢和え」

### <材料(2人分)>

にんじん	小1 本
すり白ごま	6 g
しょうゆ	大さじ 1
A 酢	大さじ 1・1/2
砂糖	大さじ 1・1/2
塩	少々

### ✿作り方✿

- ① にんじんは皮をむき、ピーラーで縦に薄くそぐ。
- ② にんじんをゆでて、色が鮮やかになったらすぐにザルに上げて水気を切る。
- ③ ボウルにAの材料を入れ、混ぜ合わせる。
- ④ 食べる直前ににんじんを和えて器に盛り付ける。

## 汁物 「しょうが風味のみぞれ汁」

### <材料(2人分)>

大根	40 g
にんじん	20 g
えのきたけ	10 g
葉ねぎ	6 g
しょうが	少々
だし汁	1・1/2カップ
塩	小さじ 1/2弱
しょうゆ	小さじ 1/3
片栗粉	大さじ 1/2
水	大さじ 1/2

### ✿作り方✿

- ① 大根はおろしてかるく水気をきる。
- ② にんじんはいちょう切りに、しょうがはすりおろす。
- ③ えのきは根元を落として3等分に切り、ほぐす。
- ④ 葉ねぎは小口に刻む。
- ⑤ だし汁ににんじん、しょうがを入れて4~5分煮、えのき、大根おろしを加える。
- ⑥ 塩としょうゆで調味し、水溶き片栗粉を回し入れ、とろみがついたら葉ねぎをちらす。



★栄養価(1人分)★

エネルギー 370 kcal

塩分 1.8 g

★使用野菜★



★栄養価(1人分)★

エネルギー 131 kcal

塩分 1.2 g

★使用野菜★



★栄養価(1人分)★

エネルギー 64 kcal

塩分 1.6 g

★使用野菜★



★栄養価(1人分)★

エネルギー 22 kcal

塩分 1.2 g

★使用野菜★

