

平成 29 年 9 月 5 日（火）

主食・主菜

たくあんツナマヨおにぎり

<材料 2 人分>

温かいご飯	100g
ツナ缶	12g
たくあん（粗みじん切り）	10g
マヨネーズ	2g
焼きのり	適量
酢水（水 1 カップに酢小さじ 1/2）	

【作り方】

- ①ツナ缶は油をよく切り、たくあん・マヨネーズ・こしょうと混ぜる。
- ②手のひらに酢水をつけ、ご飯を 1 人分（半量）のせ、①の一人分弱（半分弱）の量をのせて三角形に握る。2 人分作る。
- ③粗熱を取ってのりで巻き、①の残りを乗せる。

牛肉巻きおにぎり

<材料 2 人分>

温かいご飯	120g	
牛赤身肉（薄切り）	30g × 2 枚	
A	青ネギ（小口切り）	1 本分
	塩	ひとつまみ（1.2g）
	粗びき黒コショウ	少々
B	しょうゆ	大さじ 1/2
	砂糖	小さじ 1 強（4g）
オリーブオイル	小さじ 1 弱（3g）	

【作り方】

- ①ご飯に A を混ぜて 2 等分し、それぞれを俵型に握って冷ます。
- ②①を牛肉できっちり巻く。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れて熱したら、②の巻き終わりを下にして入れ、焼き色がついたら縦に立てて両端に焼き色をつける。
- ④転がしながら全体を焼き、肉に火が通ったらフライパンの油を拭き、B を加えて焦がさないように煮絡める。

牛しぐれ煮おにぎり

<材料 2 人分>

温かいご飯	100g	
A	牛赤身肉（切り落とし）	16g
	生姜（せん切り）	2g
	焼き肉のたれ	小さじ 1
	一味唐辛子	少々
焼きのり	適量	
酢水（水 1 カップに酢小さじ 1/2）		

【作り方】

- ①小鍋に A を入れて火にかけ、煮立ったらかき混ぜながら、弱めの中火で弱めの中火で汁気が飛ぶまで炒り煮にする。
- ②手のひらに酢水をつけ、ご飯を 1 人分（半量）のせ、①の一人分（半分）の量をのせて丸く握る。2 人分作る。
- ③粗熱を取ってのりで巻き、好みて①の残りを乗せる。

卵巻きおにぎり

<材料2人分>

温かいご飯	100g
卵	1/2個
牛乳	小さじ1
鮭フレーク	小さじ2
生姜(みじん切り)	2g
A { 片栗粉	2g
水	小さじ1/2
サラダ油	1g 牛しぐれおにぎり

【作り方】

- ①卵に牛乳、よく混ぜたAを加え、しっかりと混ぜ合わせる。
- ②フライパンに油を熱し、①を入れて円い薄焼き卵を作る。クッキングシートの上に取り出し、冷ましてから半分に切る。
- ③ご飯に鮭と生姜を混ぜ、2等分する。三角形に握り、冷めたら②で巻く。2人分作る。

副菜

夏野菜の和風マリネ

<材料2人分>

トマト	小1個(100g)
ナス	1/3本(40g)
油	小さじ1(4g)
にんにく	1/3かけ
ポン酢	大さじ1(15ml)
こしょう	適量

【作り方】

- ①ナス、トマトは乱切りにする。にんにくは細かくみじん切りにする。
- ②フライパンに油とにんにくを入れ中火にかけ、香りが出たら皮面からナスを入れ、弱~中火で火を通す。
- ③②のナスを取り出し、ポン酢・トマトとともにパットで漬け、冷蔵庫で20分以上冷やす。好みでこしょうをかける。

ピーマンの胡麻和え

<材料2人分>

ピーマン	大2個(100g)
いりごま	小さじ2(6g)
A { ごま油	小さじ1/2(2g)
醤油	小さじ1(6g)
砂糖	小さじ1(3g)

【作り方】

- ①ピーマンは縦半分に切って種を取り、5mm幅のせん切りにする。
- ②沸騰水に入れて30秒茹で、ざるにあげて冷ます。
- ③いりごまをすり鉢に入れてすり、Aを入れよく混ぜる。
- ④②のピーマンの水をよく絞って③に入れ、菜箸でよく混ぜる。

副々菜

梨ミルク寒天

<材料2人分>

粉寒天	2g
水	250ml
砂糖	大さじ1と1/3 (12g)
牛乳	100ml
梨	60g

【作り方】

- ①牛乳は常温に戻す。
- ②梨は5mm角の角切りにする。
- ③鍋に水と寒天を入れ混ぜ、火にかけてよく煮溶かす。
- ④③に砂糖を加え、溶かす。(火はかけたまま)
- ⑤火を止めて牛乳・梨を加え、よく混ぜる。
- ⑥⑤を器によそって冷やす。

	Kcal	たんぱく	脂質	Ca	塩
たくあんツナマヨおにぎり	110	2.4	2.2	3.4	0.3
牛肉巻きおにぎり	175	8.0	5.4	19.9	0.6
牛しぐれ煮おにぎり	107	3.4	1.2	5.4	0.3
卵巻きおにぎり	116	3.8	2.1	10.9	0.2
夏野菜の和風マリネ	42	1.1	2.2	12.1	0.4
ピーマンの胡麻和え	46	1.3	2.7	42.6	0.5
梨ミルク寒天	72	1.7	1.9	56.9	0.1
計	668	21.8	17.7	151.1	2.3

◎今日のレシピのポイント◎

- ・主食にたんぱく質を含む料理なので、主食兼主菜にしました。
(カレーライス・オムライスと同様です♪)
しかし、今回の主食ではたんぱく質の割合が少なかったため、デザートに牛乳を加え、たんぱく質を添加しました！
- ・既存の米レシピを使用しましたが、レシピ通りでは食塩量が過剰になってしまうので米を握る際に使用する塩は控えめました！(肉や油の旨味で十分です)
- ・副菜は、酢・にんにく・胡麻等の旨味や酸味を利用して食塩量を抑えつつ、野菜をおいしく食べられるものにしました♪