



### さんまかば焼きののり巻き

さんまはカルシウムの吸収を促すビタミンDが豊富です。

#### 材料(2人分)

ごはん…………… 250g  
 「酢…………… 大さじ1  
 ① 砂糖…………… 大さじ3/4  
 「塩…………… 小さじ1/3  
 さんまのかば焼き(缶)…………… 1/2缶  
 きゅうり…………… 1/2本  
 白ごま…………… 大さじ1/2  
 焼きのり…………… 1枚

#### 作り方

調理時間10分

- ① 温かいごはん混ぜ合わせたすし酢①を加え、切るように混ぜ、冷ます。
- ② 缶詰の汁気を軽く切る。きゅうりは細切りにする。
- ③ 巻きすにのりをのせ、上に①を奥3cmくらいを残して広げる。ごまをふり、きゅうりとさんまのかば焼きを横長にのせる。
- ④ 手前からしっかり巻き、8等分に切り分ける。

<一人分栄養量> エネルギー 297kcal / たんぱく質 8.6g / 脂質 4.6g / 食塩相当量 1.4g

<食事バランス> 主食 1つ(SV) 主菜 1つ(SV)



### 豆乳つゆの温そうめん

豆乳を使って、たんぱく質やビタミン・ミネラルを摂りましょう。

#### 材料(2人分)

そうめん…………… 150g  
 鶏ささみ…………… 1本  
 水…………… 300mL  
 ④ 塩…………… 少々  
 だし昆布…………… 5cm  
 香味野菜…………… 適宜  
 無調整豆乳…………… 200mL  
 しょうゆ…………… 大さじ1/2  
 みつ葉…………… 10g  
 わかめ(もどし)…………… 25g  
 油揚げ…………… 1/2枚

#### 作り方

調理時間20分

- ① 鍋に④を入れて中火にかける。煮立ったらアクを取り、弱火にし1分ほど煮て、火を止める。蓋をし10分置いて蒸らす。
- ② みつ葉は2cm、わかめは食べやすく切る。油揚げは細切りにし、ペーパーをしいた耐熱器に広げてのせ、ラップをせずに電子レンジ(600w)で2分加熱する。(途中、一度取り出して混ぜる)
- ③ ①からささみを取り出して手で裂いておく。昆布と香味野菜は取り除き、汁にしょうゆを加える。
- ④ そうめんはたっぷりの湯で茹でた後、水で洗い、さっと湯をかけて温め、水気を切って器に入れる。
- ⑤ ③の汁に豆乳を加え、ひと煮立ちしたら火を止め④に注ぐ。わかめ、みつ葉、ささみ、油揚げをのせる。

<一人分栄養量> エネルギー 385kcal / たんぱく質 19.0g / 脂質 4.8g / 食塩相当量 1.6g

<食事バランス> 主食 1.5つ(SV) 主菜 2つ(SV)