



サバ缶のハンバーグ きのことあんかけ

サバの水煮缶は骨ごと食べられ、カルシウムを補えます。

材料(2人分)

- サバ水煮缶……………1缶(190g)
- 豆腐(木綿)……………150g
- たまねぎ……………1/4個
- ④ 溶き卵……………1/2個分
- パン粉……………大さじ2
- 粉山椒(またはこしょう)…少々
- 塩……………少々
- サラダ油……………大さじ1/2
- しめじ……………50g
- えのきたけ……………50g
- 酒……………大さじ1/2
- しょうゆ……………小さじ1
- ⑤ 片栗粉……………小さじ1
- ⑥ 水……………小さじ2
- 青じそ……………3枚
- トマト……………1/2個

作り方

調理時間 20分

- ① サバ缶は缶と汁に分ける。たまねぎはみじん切りにする。豆腐はペーパーで包み、水切りしておく。
- ② ④の材料をボウルに入れて混ぜる。4つに分けて形を整える。
- ③ フライパンに油を熱し②を入れ、弱めの中火で蓋をして、両面それぞれ3分焼く。
- ④ しめじとえのきたけは石づきを切り、しめじは小房に分ける。えのきたけは3等分に切る。
- ⑤ サバ缶の汁に水(分量外)を足して100mLにし、小鍋に入れる。酒と④を加え、蓋をして3~4分煮る。しょうゆで味をととのえて、混ぜ合わせた⑥を加える。焼きあがった③にかけ、青じその千切りとくし形に切ったトマトを添える。

<一人分栄養量> エネルギー 290kcal / たんぱく質 24.1g / 脂質 15.5g / 食塩相当量 1.5g

<食事バランス> 主菜 3つ(SV) 副菜 2つ(SV)



鶏肉と野菜のとろみ煮

とろみのある汁が食材のうま味を閉じこめた、栄養のある一品です。

材料(2人分)

- 鶏むね肉(皮なし)……………140g
- ① 塩……………少々
- ② 酒……………大さじ1/2
- 片栗粉……………適量
- にんじん……………1/2本
- しいたけ……………3個
- 小松菜……………80g
- だし汁……………250mL
- ③ しょうゆ……………大さじ1
- ④ みりん……………大さじ1
- ⑤ 砂糖……………小さじ1
- わさび……………適宜

作り方

調理時間 20分

- ① 鶏肉は1cm厚さぐらいのひと口大のそぎ切りにする。①をまぶしてしばらく置く。
- ② しいたけは軸を切って、半分に切る。にんじんは5mm厚さの輪切りにする。小松菜は熱湯で下ゆでして、4cm長さに切る。
- ③ 鍋にだし汁を煮立て②を加え、にんじんとしいたけを加えて、蓋をして弱火で8分ほど煮る。
- ④ ①の表面に片栗粉をまぶし、③に加えて煮る。鶏肉に火が通ったら、小松菜を加え、ひと煮立ちさせる。器に盛り付け、お好みでわさびを添える。

<一人分栄養量> エネルギー 163kcal / たんぱく質 19.1g / 脂質 1.6g / 食塩相当量 1.8g

<食事バランス> 主菜 3つ(SV) 副菜 1つ(SV)