

* ツナとミルクの炊き込みご飯 *



材料（4人分）

米：2合
ツナ水煮缶：140g
にんじん：40g
切り干し大根：20g
しいたけ：25g
油揚げ：50g
牛乳：200ml
しょうゆ：小さじ2
酒：大さじ1

栄養価

エネルギー：389kcal 塩分：0.6g

作り方

- ① お米を洗い、ざるにあげる。
- ② 切り干し大根はよく洗い、水につけて戻す。水気をしぼり、1.5cm程度の長さに切る。
- ③ にんじんは1.5cm程度の長さのせん切りにする。
- ④ しいたけと油揚げは幅1.5cm程度の薄切りにする。
- ⑤ ツナは汁をきる。
- ⑥ 炊飯釜にお米と牛乳を入れる。しょうゆと酒を加え、目盛りまで水を入れる。
- ⑦ 切り干し大根、にんじん、しいたけ、油揚げ、ツナを加えて炊飯する。
- ⑧ 炊けたら全体を混ぜる。

ポイント

牛乳の風味はあまり感じないため、苦手な方も無理なく牛乳をとることができ、おすすめです。また、牛乳を入れることでコクがでて、塩分控えめに調理することができます。

* 蒸しなすのごましょうがだれ *



栄養価

エネルギー：44kcal 塩分：0.7g

材料（2人分）

なす：140g
しょうゆ：大さじ1/2
酢：大さじ1/2
砂糖：小さじ1
ごま油：小さじ1/2
しょうが：少々
いりごま：小さじ1

作り方

- ① なすはへたを切り落とし、皮を縞目にむく。水にさっとくぐらせる。
- ② 耐熱皿になすを並べてラップをふんわりかけ、レンジで3分程度加熱する。ラップをはずして冷ます。
- ③ 冷めたら手で食べやすい太さに裂く。
- ④ しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、しょうが、いりごまを混ぜ合わせてたれをつくる。
- ⑤ お皿になすを盛り付け、たれをかける。

ポイント

レンジで調理できるので、不足がちな野菜を手軽に補う料理としておすすめです。ごまとしょうがの風味豊かなたれがなすと好相性です。

* 豚肉と緑黄色野菜の具だくさん味噌汁 *



材料 (2人分)

豚小間切れ肉：60g
かぼちゃ：60g
にんじん：30g
小松菜：30g
しめじ：30g
だし汁（煮干し）：300ml
みそ：小さじ2・1/2

栄養価

エネルギー：120kcal 塩分：1.1g

作り方

- ① かぼちゃとにんじんはいちょう切りにする。
- ② 小松菜は2cm程度の長さに切る。
- ③ しめじは長ければ食べやすい長さに切る。
- ④ 鍋で豚肉を炒める。
- ⑤ 色が変わったら、だし汁とにんじんを加える。
- ⑥ かぼちゃ、しめじ、小松菜の順に加えて煮る。
- ⑦ 具が煮えたらみそを溶き入れて火を止める。

ポイント

煮干しのだしとたくさん入った肉や野菜からのうま味を利用した塩分控えめの味噌汁です。具だくさんで栄養たっぷりです。

* だし汁（煮干し）のとり方 *

材料（できあがり300ml分）

煮干し：頭とわたを除いて6～8g
（だしのできあがり重量の2～2.5%）
水：400ml
（だしのできあがり重量の3割増し）

作り方

- ① 煮干しは頭を除き、縦に半分に裂いて黒いわたを除く。
- ② 鍋に分量の水と煮干しを入れて5分以上置く。
- ③ 中火よりやや弱めの火にかけ、沸騰したら火を弱め、浮いてくるアクを取り除く。
- ④ 蓋はしないで2～3分静かに煮出し、こす。

ポイント

煮干しのだしは、味噌汁や野菜の煮物、うどんのつゆなどによく合います。
煮干しは光沢のあるものを選ぶとよいでしょう。

