

令和6年度伝達講習会 かんたん＆野菜たっぷりレシピ

【主食＆主菜】 いわしの水菜丼



フライパン一つに材料を加えて火を通すだけの簡単調理です。缶詰、豆腐、卵と買い置き食材に冷蔵庫にある野菜を加えて代替えできます。

＜材 料＞5～6人分

いわし（さんま）かば焼き缶 …1缶（100g）
木綿豆腐 …1/2丁（200g）
玉ねぎ …1/2個
生椎茸 …4個
水菜 …50g
卵 …4個

しょうがすりおろし …大さじ1
水 …200ml（1カップ）
酒 …大さじ2 みりん …大さじ2
砂糖 …大さじ1 しょうゆ …大さじ2
片栗粉 …大さじ1

ごはん …お茶碗5～6杯分

＜1人分栄養量＞

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
425kcal	16.9g	10.5g	1.5g

＜作り方＞

- ① 玉ねぎは皮と軸を取り繊維に沿って薄切りにする。生椎茸は軸を取って薄切りに、水菜は根元を切り落とし、3センチ長さに切る。
- ② フライパンにいわし缶、木綿豆腐、玉ねぎ、生椎茸と調味料全て加えて火にかける。フライパンの中でいわし缶と木綿豆腐を軽くほぐしておく。
- ③ ②が沸いてきたら2～3分煮て、溶き卵を回しかける。最後に水菜を散らしてひと混ぜして出来上がり。
- ④ ごはんにのせていただく。

【副菜】 ゆで野菜のぱぱっと和え



＜材 料＞4人分

キャベツ …150g（1センチ幅のざく切り）
小松菜 …100g（3センチ長さ）
人参 …40g（3センチ干切り）
かにかまぼこ …75g（1パック、半分に切ってほぐす）
かつお節 …3g（2パック）
ポン酢しょうゆ …大さじ1
マヨネーズ …大さじ1

＜1人分栄養量＞

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
56kcal	3.9g	2.5g	0.7g

＜作り方＞

- ① 鍋に水と人参を入れて火にかけ、沸騰してきたらキャベツ、小松菜を入れてさっと茹でてざるに上げ水をかけてよく水気を切る。
- ② ボウルにマヨネーズとポン酢しょうゆを混ぜて、①の野菜とかにかまぼこ、かつお節を加えてよくまぜあわせる。



横手市健康推進課栄養支援係 TEL35-2185