

主食＋主菜：いわしの蒲焼き卵とじ丼



【調理時間】

15分

【栄養価(1人分)】

エネルギー	460 kcal
たんぱく質	19.9 g
脂質	14.5 g
炭水化物	65.7g
食塩相当量	0.26 g
野菜の量	75 g

【材料(4人分)】

ごはん	600g(1人あたり150gが目安)
いわしの缶詰(蒲焼き)	2 缶
たまねぎ	1玉(200g)
にんじん	小1本(80g)
水	80 mL
卵	4 個
みつば	20g(お好みで調整)

缶詰の汁だけで
味付けができます

【作り方】

- ①たまねぎ・にんじんはせん切りに、みつばは2 cm長さに切る。
卵はよく溶きほぐす。
- ②フライパンにたまねぎ、にんじん、水を入れて火にかけ、沸騰する
まで強火で煮る。沸騰したら火を弱めて、たまねぎとにんじんが
柔らかくなるまで煮る。
- ③たまねぎ、にんじんが柔らかくなったら、いわしの缶詰を汁ごと
加えて混ぜ、再び沸騰させる。
- ④溶き卵を③の上に回しかけて蓋をし、火を止める。
ごはんを器に盛り、具材をのせて、みつばをトッピングする。

副菜：ほうれん草のひじき和え



【調理時間】

5～10分

【栄養価(1人分)】

エネルギー	32 kcal
たんぱく質	1.8 g
脂質	1.5 g
炭水化物	4.4 g
食塩相当量	0.49 g
野菜の量 (藻類も含む)	60 g

【材料(4人分)】

ひじき煮	2パック(140g)
ほうれんそう	8株程度(120g)

市販のお惣菜と混ぜるだけ！
1回で食べきれないお惣菜も、アレンジして
楽しむことができます

【作り方】

①鍋にお湯を沸かす。

洗ったほうれんそうを茎から入れ、30秒ほどゆでる。

(電子レンジで調理する場合は、耐熱皿にキッチンペーパーを敷き、

洗ったほうれんそうをざく切りにして並べる。ふんわりラップを

かけて600Wの電子レンジで2分ほど加熱する)

②①を水にさらし、粗熱が取れたら水気を絞る。

水気が絞れたらざく切りにする。

③ひじき煮に②を加え、混ぜ合わせる。

お湯や蒸気での
やけどに注意！

副菜：ちくわのすまし汁



【調理時間】

10分

【栄養価(1人分)】

エネルギー	34 kcal
たんぱく質	2.2 g
脂質	0.3 g
炭水化物	3.7 g
食塩相当量	0.9 g
野菜の量	20 g

【材料(4人分)】

ちくわ	2本(60g)
たまねぎ	1/4程度(60g)
みつば	20g(お好みで調整)
顆粒和風だし	小さじ1/2(2g)
うすくちしょうゆ	小さじ2/3(4g)
食塩	ひとつまみ(1g)
水	600mL

ちくわでたんぱく質
をプラス！
だしも出ます

【作り方】

- ①たまねぎはせん切りに、みつばは2cm長さに切る。
ちくわは5mm幅の斜め切りにする。
- ②鍋に水、顆粒和風だし、しょうゆを入れて沸騰させる。
- ③②にたまねぎ、ちくわを入れ、再び沸騰するまで煮る。
沸騰したら火を弱め、たまねぎに火が通るまで煮る。
- ④③にみつばを加え、塩で味を調える。
(味見をして、塩味が十分であれば塩は不要)

デザート：マシュマロヨーグルト



【調理時間】

5分

【栄養価(1人分)】

エネルギー	102 kcal
たんぱく質	3.1 g
脂質	2.2 g
炭水化物	19.2 g
食塩相当量	0.07 g

【材料(4人分)】

ヨーグルト(無糖)	280g
マシュマロ	20個(60g)
冷凍ベリー	40g(お好みで調整)
キウイフルーツ	1個

フルーツは
お好みのものでOK
冷凍のフルーツも
便利です

【作り方】

- ①マシュマロは一口大に切り、キウイフルーツは皮をむいて食べやすい大きさに切る。
- ②ヨーグルト、マシュマロを混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。
- ③器に②を盛り付け、キウイフルーツ、冷凍ベリーを飾る。