

便利でおいしい！ 缶詰や乾物を使った料理



主食	ごはん
主菜	サバのカレー春巻き
副菜（汁物）	まいたけと高野豆腐の中華スープ
副菜	ひじきのさっぱりサラダ
副菜（デザート）	ピーチカップゼリー

エネルギー 576kcal 塩分 2.4g

平成 30 年 6 月 26 日(火)

～便利でおいしい！缶詰や乾物を使った料理～

本日の献立	エネルギー576kcal	塩分 2.4g
・主 食	ごはん	
・主 菜	サバのカレー春巻き	
・副菜(汁物)	まいたけと高野豆腐の中華スープ	
・副 菜	ひじきのさっぱりサラダ	
・副菜(デザート)	ピーチカップゼリー	

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

主食 ごはん

＜材料＞4人分		エネルギー200kcal	塩分 0g
半搗き米	1 合半	水	適量

＜作り方＞

- ① 研いだ米を炊飯釜にいれて、分量の水を加えて、30分浸水する。
- ② 炊飯する。

副菜(汁物) まいたけと高野豆腐の中華スープ

＜材料＞4人分		エネルギー26kcal	塩分 0.7g
まいたけ	1 パック(90g)	顆粒中華だし	4g
高野豆腐	1 個	酒	小さじ2
水	2と1/2 カップ	しょうゆ	小さじ1

＜作り方＞

- ① まいたけは手でほぐす。高野豆腐はたっぷりの水に10分浸し、ふっくらとなったら水気をしぼり、1cm角に切る。
- ② 分量の水と調味料を火にかけ、①をいれ、煮たら中火にして2～3分煮る。

主菜 サバのカレー春巻き

＜材料＞ 4人分		エネルギー245kcal 塩分 1.0g	
サバ水煮缶	1 缶(190g)	a	とまと(すりおろす) 100g
玉ねぎ(みじん切り)	1/2 個(100g)		しょうが・にんにく(おろす) 1 かけ
にんじん(すりおろす)	80g		水 1/4カップ
生しいたけ(みじん切り)	1 枚	b	塩 1g
カレー粉	10g		はちみつ 5g
春巻きの皮	8 枚		しょうゆ 小さじ 1
油	大さじ 2 と 1/4(32g)		レタス 8 枚

＜作り方＞

- 鍋に油小さじ 2 を熱し、玉ねぎ、にんじん、しいたけをいれ炒める。しんなりとなったらカレー粉を加え炒め、a とサバを缶汁ごと加え、つぶしながら混ぜる。
- ①に水を加え、弱火で 10 分煮て、b で味をととのえる。8 等分にしておく。
- 春巻きの皮は角が手前にくるように置き、②のあん 1/8 を真ん中に横一文字にのせ、皮の手前と左右を内側におりたたみ、くるくると巻いて、巻き終わりに水溶き小麦粉(水+小麦粉各大さじ 1)をつけ、とめる。同様に 8 本作る。
- フライパンに残りの油大さじ 2 を熱し、③を両面きつね色になるまで焼く。
- 油をきって器に盛り、レタスを添える。

副菜 ひじきのさっぱりサラダ

＜材料＞ 4人分		エネルギー30kcal 塩分 0.7g	
乾ひじき	5g	酢	大さじ 2
きゅうり(千切り)	1 本	砂糖	大さじ 1
セロリ(細切り)	20g	塩	2g
赤パプリカ(細切り)	20g	しょうゆ	小さじ 1/2
ホールコーン缶	20g		

＜作り方＞

- ひじきはたっぷりの水で 30 分戻し、ザルにあげ、熱湯を回しかけ、水気をきる。
- ①と野菜、コーンをあわせ、調味料全てあわせたものを加え混ぜる。

副菜(デザート) ピーチカップゼリー

＜材料＞ 4人分		エネルギー75kcal 塩分 0g	
黄桃缶(半割り)	4 切れ	a	プレーンヨーグルト 100g
ゼラチン	5g		砂糖 大さじ 2
水	大さじ 1		水 1/2 カップ

＜作り方＞

- 黄桃は厚さ 1cm 程にくりぬきカップを作る。中身はみじん切りにする。
- ゼラチンは水に入れふやかしておく。鍋に a をいれ弱火にかけ煮立つ前にゼラチンを入れとかす。粗熱がとれたら刻んだ黄桃を加えカップに流しいれ冷やし固める。