

国富町食生活改善推進協議会



お助け料理

簡単に低コストで出来るお助け料理。国富町産の野菜や冷蔵庫に常備しているような食材をたくさん使っており、給料日前でもお財布にやさしいおかずです。副菜は電子レンジで簡単にでき、忙しい毎日でも時短になり助かります。

食事バランスガイド

料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
黒豆ごはん	1				
挽肉入りオムレツ・さつまいもの甘煮		1	3		
オクラとえのきの和え物		1			
ごぼうのヨーグルトソース和え		1			
豆腐とにらの味噌汁					
1食分の合計	1	3	3	0	0

1食分 エネルギー671kcal

たんぱく質30.4g

脂質 29.7g

炭水化物78.9g

野菜・きのこ・海藻使用量 189g

食塩相当量 2.46g

主食 黒豆ごはん

材料/1人分

米	60 g (0.4合)
黒豆	5 g
梅干し	4 g

作り方

- 1 黒豆を水洗いし、1晩水につける。
- 2 米を洗い、釜に入れ、1のつけ汁、水、梅干しを加えて炊く。

主菜 挽肉入りオムレツ・さつまいもの甘煮

材料/1人分

合びき肉	40 g
卵	75 g (1と1/2個)
玉ねぎ	40 g
サラダ油	小さじ3/4
塩	小さじ1/10
こしょう	少々

作り方

- 1 玉ねぎを粗みじん切りにし、サラダ油で透き通るまで炒める。合びき肉を加え軽く炒めて、塩こしょうで味を整える。
- 2 卵を溶きほぐし、1を熱いうちに入れ、混ぜ合わせる。
- 3 サラダ油をしき、2を流し入れふんわりと焼く。
- 4 さつまいもはいちよう切りにする。
- 5 鍋に4とひたひたの水を入れ、沸騰したら砂糖を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- 6 皿に3と5とレタスを盛り付ける。

さつまいもの甘煮

さつまいも	20 g
砂糖	小さじ1/4
添)レタス	10 g (1/2枚)

副菜1 オクラとえのきの和え物

材料/1人分

オクラ	24 g (2~3本)
えのきたけ	15 g (1/6袋)
ミニトマト	25 g (1~2個)
青じそ	0.5 g (1枚)
A	めんつゆ(ストレート) . . . 小さじ1
	ごま油 小さじ1/2
	りんご酢 小さじ1/10
	おろししょうが . . . 小さじ1/10
	白いりごま 適量

作り方

- 1 オクラは板ずりをし、洗って水けを切り半分に切る。えのきたけは石づきをきり半分に切ってほぐす。ミニトマトは半分に切り、青じそは千切りにする。
- 2 オクラとえのきたけを耐熱容器にいれ、ふわりとラップをかけて約2分加熱し、水気を切る。
- 3 ミニトマトを加え、Aの調味料を混ぜて白いりごまを入れ、盛り付けに青じそを乗せる。

副菜2 ごぼうのヨーグルトソース和え

材料/1人分

ごぼう	30 g
にんじん	30 g
酢	大きじ1/2
A	すりごま 大きじ1
	プレーンヨーグルト . . . 大きじ2
	砂糖 小さじ1/2
	塩 少々

- 1 ごぼう、にんじんは縦半分に切ってから斜め薄切りにする。
- 2 鍋に湯を沸かして、酢を加え、1を茹でてざるにあげ、冷ます。キッチンタオルで水気を切る。
- 3 ボウルにAを混ぜ合わせ、2を加えて和える。

副菜3 豆腐とにらの味噌汁

材料/1人分

豆腐	40 g
カットわかめ	0.5 g
にら	8 g (1~2本)
みそ	小さじ1
煮干し	3 g

作り方

- 1 水に煮干しをいれ、30分以上置く。
- 2 1に火をつけ、沸騰させて10分煮出し、煮干しを取り出す。
- 3 豆腐は1cm角のさいの目切り、にらは4cmに切る。
- 4 2に3とカットわかめを入れ、火を通し、最後にみそを入れ、火を止める。