

おやこの食育レシピ

*主食

《オーブンなし》

材料（4人分）

油揚げ	4枚(120g)
だし汁	300ml
A しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2
ごはん	400g
酢	大さじ2
B 砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/3
白ごま	6g
きゅうり	15g
桜でんぶ	4g
ミニトマト	30g
卵	1/2個
塩	0.2g
サラダ油	小さじ1/2

作り方

- ① 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、半分に切って袋を開く。鍋に油揚げとAを入れて強火にかけ、煮立ったら15分ほど煮て煮含める。
- ② きゅうりは薄い長方形に切る。ミニトマトは輪切りにする。卵と塩を混ぜ、サラダ油を引いて中火で熱したフライパンで炒めて炒り卵にする。Bを混ぜる。
- ③ ボウルにごはん、②の合わせ酢、白ごまを入れて混ぜる。
- ④ ①の汁気を切って③を詰める。
- ⑤ きゅうり、桜でんぶ、ミニトマト、炒り卵をそれぞれのせる。



《 エネルギー331kcal たんぱく質 9.9g 脂質 12.1g
食塩相当量 1.2g 》

*主菜

《鮭のちゃんちゃん焼き風》

材料（4人分）

鮭	4切れ(240g)
玉ねぎ	100g
しいたけ	40g
えのきだけ	40g
しめじ	40g
長ねぎ	適宜
マヨネーズ	大さじ3
A みそ	小さじ3・1/3
みりん	20g
バター	少量
レモン	適宜

作り方

- ① 玉ねぎ、しいたけは薄切りにする。えのきだけの石づきを取り3等分に切る。しめじは小房に分ける。
- ② 長ねぎを小口切りにし、Aと混ぜ合わせる。
- ③ アルミホイルにバターをぬり、玉ねぎをしく。鮭をのせ、②のソースを半分ぬる。きのこをのせ、残りのソースをぬり、ホイルを閉じる。
- ④ ③と水をフライパンに入れ、蒸し焼きにする。食べる時にレモンを絞る。



《 エネルギー188kcal たんぱく質 15.3g
脂質 10.5g 食塩相当量 0.9g 》

*主菜

《揚げない酢鶏》

材料（4人分）

鶏モモ肉	280g
片栗粉	大さじ1
玉ねぎ	50g
にんじん	40g
ピーマン	60g
しいたけ	30g
水	100ml
ケチャップ	大さじ2
A しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
サラダ油	大さじ2



作り方

- ① 鶏モモ肉は一口サイズに切り、片栗粉をまぶす。玉ねぎは一口サイズに切る。にんじんは皮をむいて一口サイズの乱切りにし、下ゆでする。ピーマンはヘタを落として種をとり除き、一口サイズに切る。しいたけは軸を切り落とし、一口サイズに切る。
- ② Aを混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、鶏モモ肉をこんがり焼く。
- ④ 鶏モモ肉を一旦取り出し、玉ねぎを透き通るまで炒めたら、にんじん、ピーマン、しいたけを加えてサッと炒める。
- ⑤ ②をよく混ぜてから加え、とろみがつくまで煮たら鶏モモ肉を戻し入れてひと煮立ちさせる。

《 エネルギー235kcal たんぱく質 12.3g
脂質 15.9g 食塩相当量 1.0g 》

*副菜

《ヨーグルトサラダ》

材料（4人分）

かぼちゃ	170g
ブロッコリー	100g
玉ねぎ	30g
ヨーグルト	大さじ2
マネズミ	大さじ1
A レーズン	15g
しょうゆ	小さじ2
こしょう	少々



作り方

- ① かぼちゃは一口サイズに切る。ブロッコリーは小房に分ける。玉ねぎは薄切りにする。
- ② 耐熱ボウルにかぼちゃを入れて、600wのレンジで3分加熱し、ブロッコリー、玉ねぎを加えてさらに2分加熱する。
- ③ Aを混ぜて②に加えて和える。

《 エネルギー81kcal たんぱく質 2.0g 脂質 2.7g
食塩相当量 0.5g 》