

主食

# なすのチーズ丼

野菜  
83g



なすとチーズと  
合わせタレの  
相性バツグン！

## 材料:4人分

白米	2合	【合わせタレ】	【飾り用】
なす	4本	だし汁	大さじ2
サラダ油	大さじ1	酒	大さじ2
とろけるチーズ	4枚	砂糖	大さじ1
大葉	4枚	みりん	大さじ2
(ごはんの上に乗せる用)		しょうゆ	大さじ2
			かつおぶし 小1袋
			白いりごま 大さじ1
			大葉(千切り) 4枚

## 栄養価(1人分)

エネルギー 452kcal  
塩 分 1.7g

## おすすめの組み合わせ

●野菜の白和え  
→14P

## 作り方

- ① 米を洗い30分以上浸水させ、2合の目盛りまで水を入れ炊飯する。
- ② なすはヘタをとり縦半分に切り、切った面を下にして縦に2本切り目を入れる。
- ③ フライパンに油を熱し、なすを入れ表面がうっすらキツネ色になるまで焼く。
- ④ ③に合わせタレを加えて加熱し、なすに絡める。
- ⑤ ④のなすに、縦に4等分切ったとろけるチーズをなすの切れ目にはさむ。
- ⑥ 器にごはんを盛り、その上に大葉を敷いてから、なす1本分(2個)を乗せ、フライパンに残っている合わせタレをかける。
- ⑦ 最後にかつおぶし・白いりごま・千切りにした大葉を飾る。

主食

主菜

副菜

汁物

常備菜

デザート

主食

# 小松菜と油揚げの混ぜごはん

野菜  
38g



ふりかけとして、  
常備菜にも  
なりますよ。

## 材料:4人分

白米	2合	【調味料】	
小松菜	1袋	みりん	小さじ2/3
小揚げ(5mm角)	1枚	しょうゆ	小さじ2
ちりめんじゃこ	大さじ4(20g)	塩	小さじ1/2
白いりごま	大さじ2		
サラダ油	小さじ1		

## 栄養価(1人分)

エネルギー 347kcal  
塩 分 1.1g

## おすすめの組み合わせ

●千切り大根と豚肉炒め  
→9P

## 作り方

- ① 米を洗い30分以上浸水させ、2合の目盛りまで水を入れ炊飯する。
- ② 小松菜は葉と茎に分け、それぞれ細かく刻む。ちりめんじゃこと小揚げはザルに入れて熱湯をかける。
- ③ フライパンに油を入れ中火で熱し、小松菜の茎・葉・小揚げ・ちりめんじゃこ・白いりごまの順に加えて炒める。
- ④ 全体に油が回ったら、調味料を加えひと混ぜする。
- ⑤ 炊き上がったごはん④を加えて混ぜる。