

主食

## 大根じゃこごはん

野菜  
110g

消化酵素やビタミンC  
たっぷりの大根を  
十分に食べられる  
一品です。

## 材料:4人分

白米	2合	【調味料】
大根(3cmの細切り)	1/3本	酒 大さじ2/3
ちりめんじゃこ (熱湯をかける)	大さじ6(30g)	みりん 大さじ2
干ひじき(戻す)	大さじ1と1/2(22g)	しょうゆ 大さじ1と1/3
大根の葉(みじん切り)	20g	

## 栄養価(1人分)

エネルギー	337kcal
塩分	1.7g

## おすすめの組み合わせ

●なめこのみぞれ汁  
→17P

主食

主菜

副菜

汁物

常備菜

デザート

## 作り方

- ① 大根の葉はみじん切りにして、さっと湯通ししておく。
- ② 米を洗い30分以上浸水させる。
- ③ ②に調味料を加えて混ぜ、大根・ちりめんじゃこ・ひじきを加え、2合の目盛りまで水を入れ炊飯する。
- ④ 炊き上がったら、①の大根の葉を入れて再び炊飯器のふたを閉め、10分程蒸らした後、全体を混ぜ合わせる。

## ポイント

肉料理にも合いますよ♪ごはんにはボリュームがあるので、汁物をつけるだけでも満足な1食になります。

主食

## トマトの卵どんぶり

野菜  
226g

ビタミン豊富な  
トマトがたっぷり  
食べられます!  
加熱すると甘味もUP!

## 材料:4人分

白米	2合	【調味料】
★トマト(一口大)	4個	みりん 大さじ1
★玉ねぎ(千切り)	1/4玉	しょうゆ 大さじ2
★ピーマン(千切り)	1個	
サラダ油	小さじ2	
卵	4個	
パセリ(みじん切り)	少々	

## 栄養価(1人分)

エネルギー	423kcal
塩分	1.5g

## おすすめの組み合わせ

●えびとお豆の  
ほっこり春巻き  
→12P

## 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 フライパンに油を入れ、★の材料を強火で手早く炒める。(野菜の水分を飛ばすように炒める)
- ③ 全体に火が通ったら、調味料で味付けする。
- ④ 卵は溶いておき、③をとじる。
- ⑤ 仕上げにパセリをちらす。

## ポイント

夏場の食欲のない時などにぴったり。そうめんなどのめん類にかけてもOKです。