

主食

ネバネバ丼

野菜 35g
スピード調理!
塩分控えめ



オクラのネバネバには
コレステロールや血圧を
下げる効果あり!

材料:4人分

白米	2合
焼きのり	1枚
★納豆(よく混ぜる)	2パック
★長いも(すりおろす)	1/3本
★オクラ(ゆでて輪切り)	4本
★長ねぎ(小口切り)	1/4本
【調味料】	
しょうゆ	小さじ2

栄養価(1人分)

エネルギー	346kcal
塩分	0.4g

おすすめの組み合わせ

●もやしのピリ辛ナムル
→15P

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 ごはんを丼に盛り、焼きのりは軽くあぶってから小さく刻む。
- ③ ②に★の材料を盛り付け、しょうゆをかける。

ポイント

食欲のない時におススメ。毎日食べても飽きない一品です。

スピードアップのコツ

長いもはすりおろさずに袋に入れてたたいてもOK。
長いもはすりおろし、オクラはゆでて、長ねぎは刻んで冷凍保存できます。

主食

ひじき入り混ぜごはん

野菜 17g



ひじきやごぼう
人参など食物繊維
たっぷり。

材料:4人分

白米	2合	絹さや	4枚
干ひじき(戻す)	大さじ1(15g)	【調味料】	
小揚げ(2cm長さの千切り)	1枚	だし汁	120cc
ごぼう(さがき)	1/10本	酒	大さじ1
人参(2cm長さの千切り)	1/10本	砂糖	大さじ1と2/3
干しいたけ(千切り)	4枚	しょうゆ	大さじ1
鶏むね肉(1.5cm角切り)	50g		

栄養価(1人分)

エネルギー	326kcal
塩分	0.7g

おすすめの組み合わせ

●根菜の信田巻
→16P

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。
干しいたけは水で戻しておく。
- ② 絹さや以外の材料を調味料で汁がなくなるまで煮る。
- ③ ごはんが炊き上がったら、②を入れ10分ほど蒸らす。
- ④ ③を器に盛り、ゆでて千切りした絹さやをちらす。

スピードアップのコツ

干しいたけと200ccの水を一緒に耐熱容器に入れて、ラップをして約3分加熱後15分程度で戻ります。

主食

主菜

副菜

汁物

常備菜

デザート