

### ☆アスパラごはん

エネルギー 276 kcal  
食塩相当量 0.4 g



〈材料〉 (4人分)  
米 カップ2 アスパラガス 1束  
だし昆布(10cm角) 1枚 塩 ひとつまみ

#### 作り方

- ① 米は30分前に洗っておき、炊飯器で普通の水加減にし、昆布を入れて炊く。
- ② アスパラはかたい部分のはかまと皮をとり、根元を少し切って、1cm長さに切る。
- ③ ご飯が炊き上がったら、すぐにアスパラと塩を入れて蒸らす。

### ☆桜えびのふりかけ

エネルギー 10 kcal  
食塩相当量 0.1 g



〈材料〉(4人分) 桜えび 12 g 青しそ 4枚

#### 作り方

- ① 青しそは細かく刻み、水気を切る。
- ② 桜えびはサッと炒め、①と混ぜ合わせる。

### ☆そばろごはん

エネルギー 305 kcal  
食塩相当量 0.8 g



〈材料〉 (6杯分)  
温かいご飯 650 g (約カップ2)  
豚挽き肉 100 g  
A [しょう油 大さじ1と1/2  
砂糖・みりん 各大さじ1  
卵 4個 B [酒 大さじ2 塩少々]  
青しそ 20枚 黒ごま 大さじ2

#### 作り方

- ① 青しそは重ねて、粗みじんに切る。
- ② フライパン(小)にAを入れ中火で煮立て、少し煮詰めてから挽き肉を加える。木べらでほぐしながら煮汁がほとんどなくなるまで煮る。
- ③ ボウルに卵を割りほぐし、Bを加えてよく混ぜる。小さめのフライパンに入れて弱火にかけ、菜箸3~4本で混ぜながら、そばろ状にする。
- ④ ご飯に肉そばろをサクッと混ぜ、卵そばろと黒ごまを加えて軽く混ぜ合わせる。
- ⑤ 粗熱がとれたら、青しそを混ぜて茶碗に盛る。

## 食育トライで広げよう! めっちゃ元気な市民の環

“食”を楽しむ “食”を学ぶ “食”でつなぐ

### ☆魚の香味野菜煮

エネルギー 194 kcal  
食塩相当量 1.1 g



〈材料〉 (2人分)  
鯖 2切 酒 小さじ1/2  
玉ねぎ(中) 1/4個 人参 30 g  
ピーマン(小) 2個  
A [砂糖 小さじ2  
うす口しょう油 小さじ2  
だし汁 カップ1/2

#### 作り方

- ① 魚に酒をふり、しばらくおく。
- ② 玉ねぎ、人参は繊維にそって千切りにする。ピーマンはたて半分に切り、種とヘタをとり、たてに千切りにする。
- ③ 鍋にAを入れて煮立て、汁気をふいた魚と玉ねぎ、人参を入れ、落し蓋をして煮る。
- ④ だいたい煮えたら、煮汁にピーマンを加える。中火で煮汁をとばしながら煮る。

### ☆さば缶&おからバーグ

エネルギー 183 kcal  
食塩相当量 1.4 g



〈材料〉 (2人分)  
さば水煮缶 80 g 水煮缶の汁 大さじ1  
おから 30 g 白ねぎ 40 g  
青しそ 4枚 サラダ菜 20 g  
A [卵(S) 1個 酒 大さじ1  
片栗粉 小さじ2 こしょう 少々  
オリーブ油 大さじ1/2  
大根おろし 60 g ポン酢しょう油 大さじ1

#### 作り方

- ① 白ねぎと青しそはみじん切りにする。サラダ菜は洗って食べやすい大きさにちぎっておく。
- ② ボウルにさばの水煮と水煮缶の汁、おから、白ねぎ、青しそ、Aを入れてよく混ぜ合わせ、薄い小判形に丸める。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、②を入れて蓋をして、中火弱で両面を3~4分ずつ焼く。
- ④ 皿にサラダ菜と③を盛り、軽く水気を切った大根おろしをそえ、ポン酢しょう油をかける。