



かんきつの酸味を活かして、さっぱりとした簡単和え物に。

じゃがいもピリ辛煮

キャベツのかんきつもみ

七味唐辛子の辛味を利用して、減塩効果。

かつおに豊富に含まれるビタミンB群は、ストレスに対抗する免疫抗体を作る働きがあります。その他、鉄分・ビタミンAもたっぷり！いつもと違った味噌味でおいしくいただきます。

かつおのっけ丼
ご飯 150g

【一人分】
エネルギー 530kcal
脂質 7.1g
食物繊維 6.0g
食塩相当量 3.0g

かつおのっけ丼



【1人分】
・エネルギー 376kcal
・脂質 2.3g
・食物繊維 2.2g
・食塩相当量 1.9g

【材料】2人分
かつお刺身用・・・120g
長ねぎ・・・40g **A**
しょうが・・・少々
ご飯・・・1人分150g

〔麦みそ・・・大さじ2弱
しょうゆ・・・少々
みりん・・・小さじ1〕

青じそ・・・2枚
いりごま・・・小さじ1

【作り方】
①かつおは、薄切りにする。
②長ねぎとしょうがはみじん切りにして、Aの調味料と合わせる。
③青じそはせん切りにする。
④丼にご飯をよそい、①のかつおを放射状に並べて盛り②をかける。③の青じそといりごまを散らす。

キャベツのかんきつもみ

【1人分】
・エネルギー 34kcal
・食塩相当量 0.7g

【材料】2人分
キャベツ・・・160g
夏みかん・・・50g
カットわかめ・・・2g
塩・・・少々
酢・・・大さじ2

【作り方】
①カットわかめは、水で戻しておく。
②キャベツは一口大にちぎり、塩を軽くふり、しばらくおく。手でもんで、水気をしぼる。
③夏みかんは皮をはぎ、食べやすい大きさにさく。
④①と③を合わせ、塩と酢で味付けする。

じゃがいもピリ辛煮

【1人分】
・エネルギー 121kcal
・食塩相当量 0.4g

【材料】2人分
じゃがいも・・・150g
人参・・・50g
ごま油・・・大さじ1
みりん・・・小さじ2
薄口しょうゆ・・・少々
七味唐辛子・・・適宜

【作り方】
①じゃがいもと人参は、短冊切りにする。
②鍋にごま油を熱して①を炒め、ひたひたの水とみりんしょうゆを加え、やわらかくなるまで煮る。
③仕上げに七味唐辛子を加える。