



良質なたんぱく質がとれる

主菜

たんぱく質は筋肉や骨を作るために必要不可欠な栄養素です。毎食70g以上の良質なたんぱく質を含む主菜を意識してとりましょう。

牛肉のうま味にこくのある黒酢の酸味をきかせます。ビタミンCを多く含むブロッコリーと合わせます。

ブロッコリーと牛肉の黒酢いため

材料/2人分

ブロッコリー(小房に分ける) … 90g

牛もも焼き肉用肉 … 150g

塩・こしょう … 各少量

砂糖 … 小さじ1

ねぎ(斜め切り) … ½本(50g)

しょうが(せん切り) … ½かけ

サラダ油 … 小さじ2

黒酢 … 大さじ1

しょうゆ … 小さじ2

かたくり粉 … 小さじ½

1人分(235kcal) 食塩相当量1.2g

作り方

1 ブロッコリーは沸騰した湯に入れてかためにゆで、食べやすく切る。

2 牛肉は塩とこしょう、砂糖をふって味をなじませる。

3 フライパンにサラダ油を熱し、しょうがとねぎを入れていため、ねぎがしんなりとなったら2を加えていため合わせる。肉の色が変わったら1を加え、さらにいためる。

4 aをまわし入れ、全体にからめながらいためる。

■色の食材は、県産品紹介ポータルサイト「LOVEさぬきさん」で紹介されています。
<http://www.kensanpin.org/products/>

らぶさぬきさん 検索

低脂肪の鶏ささ身と長芋を少ない油で揚げ焼きに。ゆずこしょうをびりっときかせます。

鶏ささ身の塩から揚げ ゆずこしょう風味

材料／2人分

鶏ささ身…………… 3本(200g)
塩…………… 1gスプーン½
ゆずこしょう……………大さじ1
酒・しょうがのしぼり汁…各小さじ1
[かたくり粉・小麦粉…各小さじ2
長芋…………… 200g
ぎんなん(殻を除く) …… 10粒
塩…………… 少量

揚げ油

1人分(279kcal) 食塩相当量2.4g

作り方

- 1 ささ身は筋を除き、斜めに1～1.5cm厚さに切る。ボールに入れ、塩、ゆずこしょう、酒、しょうが汁を加えてもみ込み、10分以上おく。
- 2 長芋は皮を除き、ささ身と同じくらいの太さの拍子木に切る。
- 3 かたくり粉と小麦粉を混ぜ合わせてささ身にまぶしつけ、軽くたたいて余分な粉を落とす。

4 フライパンに油を3～5cm深さに入れて160℃に熱し、ぎんなんを入れて30秒～1分揚げ、長芋を加えてさっと揚げる。それぞれ油をきり、塩をふる。

5 続けてささ身を入れて1～2分揚げ(長く揚げるとかたくなるので注意する)、油をきる。

6 ささ身、長芋、ぎんなんを合わせて器に盛る。



豚肉、せり、小ねぎのシンプルなべ。酒粕^{かす}入りのだしで体も温まります。

豚肉とせりの酒粕みそなべ

材料／2人分

豚も薄切り肉^{※1}…………… 200g
せり…………… 1束(100g)
青ねぎ…………… 1袋(100g)
だし^{※2}…………… 3カップ
みそ…………… 大さじ1½
酒粕…………… 50g

1人分(294kcal) 食塩相当量2.1g

※1 シャブシャブ用などを使うとやわらかく、食べやすい。

※2 好みで、だしの半量を豆乳または牛乳にしても美味。

作り方

- 1 酒粕は室温にもどす(ときのぼしやすくなる)。
- 2 せりは食べやすい長さにちぎる。小ねぎは適当な長さに切る。
- 3 なべにだしを入れて火にかけて温め、みそと酒粕を泡立て器でとき入れる。
- 4 豚肉を1枚ずつ入れて煮、器にとり分けつつ、残りの材料も加えて煮る。



トマトには、うま味のもとのグルタミン酸がたっぷり。

中国風トマト卵丼

材料／2人分

卵……………2個
トマト(へたを除く) ……小2個(250g)
ねぎ(斜め薄切り) ……½本(50g)
ごま油……………小さじ2
a 塩……………小さじ½
顆粒鶏がらだし・こしょう
……………各少量
かたくり粉・水……………各小さじ1
ほうれん草(ゆでる) ……¼株(50g)
温かいごはん…茶わん2杯分(300g)
1人分(415kcal) 食塩相当量1.5g

作り方

- 1 トマトは熱湯にくぐらせて水にとり皮をむく。6等分のくし形に切る。
- 2 フライパンにごま油小さじ1を中火で熱し、ねぎをしんなりとなるまで約2分いためる。
- 3 1を加え、トマトの大きさが半分くらいにくずれるまでいためる。aを加えて調味し、水どきかたくり粉でとろみをつける。
- 4 ボールに卵をときほぐし、3を加え混ぜる。フライパンをふいてごま油小さじ1を強火で熱し、卵液を流し入れて半熟状にいためる。
- 5 器にごはんを盛って4をのせ、ほうれん草を食べやすく切って添える。



コトコトと煮て味わい豊かに仕上げます。

卵入り油揚げとかぶの煮物

材料／2人分

卵……………2個 油揚げ……………1枚
かぶ(葉つき) ……小3個(180g)
えのきたけ ……80g
a だし……………1カップ
しょうゆ……………小さじ1
塩…小さじ¼ みりん大さじ1
ゆずこしょう(好みで) ……少量
1人分(187kcal) 食塩相当量1.4g

作り方

- 1 油揚げは、すりこ木などを上に乗せて押しながらかろがして開きやすくし、長さを半分に切って袋状に開く。小ぶりの容器に入れて油揚げの

中にそれぞれ卵を割り入れ、口をつまようじでとじる。

- 2 かぶの葉は4cm長さに切り、根は皮つきのまま1cm厚さに切る。えのきたけは石づきを除き、長さを半分に切ってほぐす。

- 3 なべにaを入れてひと煮立ちさせ、1の油揚げを入れ、すき間にかぶの根、えのきたけを加える。ふたをして、フツフツと煮立ったら弱火にし、約8分煮る。

- 4 かぶの葉を加えて混ぜ、再びふたをして約2分煮る。器に盛り、ゆずこしょうを添える。

肉・魚なしの
たんぱく質がとれる
主菜

卵・大豆、豆腐は
魚や肉に代わる
良質なたんぱく資源です。



大豆とれんこんに甘みそが相性ぴったり。

大豆とれんこんの甘みそいため

材料/2人分

ゆで大豆……………100g
 れんこん……………100g
 糸こんにゃく……………80g
 さやいんげん(4~5cm長さに切る)
 ……………50g
 生しいたけ(石づきを除き半分に切
 る)……………4枚(60g)
 サラダ油……………大さじ½
 a **みそ**……………大さじ1½
 砂糖・酒……………各大さじ1
 しょうゆ……………小さじ1
 水……………大さじ4

1人分(209kcal) 食塩相当量2.2g

作り方

1 れんこんは5mm厚さの半月に切り、さっと水にさらし、水けをきる。糸こんにゃくは湯通しして食べやすい長さに切る。
2 フライパンにサラダ油を中火で熱し、れんこんを約2分いためる。さやいんげん、しいたけ、糸こんにゃく、大豆を加え、全体に油がまわるまでいためる。
3 a を混ぜ合わせて加え、フツフツと煮立ったら弱火にしてふたをし、約10分蒸し煮にする。ふたをとって強火にし、混ぜながら汁けをとばす。



水煮の缶詰めや真空パックなど加工品もいろいろあるので、じょうずに活用しましょう。

ゆで大豆のおろしあえ 梅おかか味

材料/2人分

ゆで大豆(市販品)……………100g
 おろし大根……………水けをきって50g
 梅肉(20%塩分)……………大½個分(6g)
 削りカツオ……………1パック(3g)

1人分(99kcal) 食塩相当量0.7g

作り方

1 大豆とおろし大根をボールに入れ、あえる。
2 梅肉は包丁で細かくたたき刻み、削りカツオを混ぜる。
3 1 を器に盛って**2** をのせる。よく混ぜ合わせる。



納豆で作ってもおいしい

納豆は価格も安く、いつでもどこでも入手しやすい大豆製品です。ゆで大豆の代わりに納豆を使って作れば、またひと味違ったおいしさが楽しめます。



うま味がよくからむようにとろみをつけます。

厚揚げと青梗菜のオイスターソース煮

材料/2人分

厚揚げ(1cm厚さに切る)1枚(200g)
 青梗菜……………1袋(200g)
 ねぎ(斜め1cm幅に切る)1本(100g)
 ごま油……………小さじ2

a **水**……………1カップ
 オイスターソース・酒各大さじ1
 しょうゆ……………大さじ½
 顆粒鶏がらだし……………小さじ½
 あらびき黒こしょう……………適宜

かたくり粉・水……………各大さじ½

1人分(236kcal) 食塩相当量2.1g

作り方

1 青梗菜は長さを3等分に切り、根元のかたい部分は縦6等分に切る。
2 フライパンにごま油を強火で熱し、ねぎ、青梗菜の根元をさっといためる。aを加えて混ぜ、厚揚げを加える。ひと煮立ちしたらふたをして弱火にし、約7分煮る。
3 残りの青梗菜を広げてのせ、再びふたをして2~3分煮る。水どきかたくり粉でとろみをつける。