

● ささ身のカラフル南蛮定食



栄養価 (1人分)

エネルギー：554kcal
たんぱく質：35.4g
脂 質：10.3g
炭水化物：90.7g
塩 分：2.5g

1人分の野菜

163g



主 食 ごはん 1人分 150g

主 菜 ささ身のカラフル南蛮



ステップ2

作り置きして朝食にも！

材料 (2人分)		下準備
ささ身	4本 (180g)	斜めに3等分
しょうが汁	小さじ1	A
しょうゆ	小さじ1/4	
たまねぎ	中1/4個 (50g)	薄切り
にんじん	2cm (20g)	せん切り
ピーマン	1個 (35g)	
パプリカ(黄)	1/4個 (35g)	
しょうゆ・酢・水	各大さじ1	B 混ぜ合わせる
砂糖	小さじ1	
輪切り唐辛子	1/2本分	
片栗粉	大さじ1	
油	小さじ2	

●作り方

- ① ささ身にAをもみ込み10分置いて下味をつける。
- ② 耐熱容器にB、たまねぎ、にんじん、ピーマン、パプリカを入れ混ぜる。ラップをして、電子レンジで1～2分加熱する。
- ③ ①のささ身に片栗粉をまぶし、油を熱したフライパンで両面焼く。ささ身が熱いうちに②のたれに漬けて粗熱をとる。



副 菜

じゃが納豆チヂミ



材料 (2人分)		下準備
じゃがいも	1個 (135g)	せん切り
納豆 (タレも使用)	1パック (50g)	
にら	1/4束 (25g)	3cm幅に切る
片栗粉	大さじ1	
ごま油	小さじ1	

●作り方

- ① ボウルにじゃがいも、納豆、タレ、にら、片栗粉を入れて混ぜる。
*じゃがいもは水にさらさず使用する。
- ② ごま油を熱したフライパンに①を広げて入れ、両面をこんがり焼く。



ステップ3

朝にすぐ作れる！

作るときに減塩③

1人分の塩分 **0.6g**

副 菜

ブロッコリーのなめ茸おろし



材料 (2人分)		下準備
ブロッコリー	80g	小房に分ける
大根おろし	80g	水分をきる
なめ茸(瓶)	大さじ1.5	

●作り方

- ① 耐熱皿にブロッコリーと少量の水を入れてラップをし、電子レンジで1～2分加熱する。加熱後は水気をきって粗熱をとる。
- ② ブロッコリー、大根おろし、なめ茸を和える。



★ささ身のカラフル南蛮★

ささ身の代わりに、鮭やアジなどの魚を使うのもおすすめ！
調味料と野菜を電子レンジにかけると、漬け時間を短縮できます。
作り置きをしておけば、お弁当や朝食の時短にも。

★じゃが納豆チヂミ★

じゃがいもは、せん切りにすると「サクサク」に、すりおろすと「もちもち」の食感が楽しめます。ちりめんじゃこ、ごま、チーズなど、具材を変えて楽しんでも。納豆のタレを使うと味付けも簡単！



★ブロッコリーのなめ茸おろし★

抗酸化ビタミンが豊富なブロッコリーは、電子レンジ加熱にすることで栄養素が効率よく摂取できます。
なめ茸おろしは、焼いたけやピーマンにもおすすめ。

