

● カラフル野菜の甘辛みそ炒め定食



栄養価 (1人分)

エネルギー：584kcal
たんぱく質：19.7g
脂 質：18.7g
炭 水 化 物：87.0g
塩 分：2.9g

1人分の野菜

190g



主 食

主 菜

しらすサラダ丼

ステップ3

朝にすぐ作れる！

材料 (2人分)		下準備
ごはん	300g	
きざみのり	適量	
絹ごし豆腐	150g	
釜揚げしらす	60g	
ベビーリーフ 又はレタス	50g	食べやすい 大きさに切る
ミニトマト	4個 (40g)	
めんつゆ (ストレート)	大さじ2	

●作り方

- ① 丼又は深めの皿にごはんを平らによそい、刻みのりをちらす。豆腐を粗くくずしながらのせる。
- ② ①の具のまわりにベビーリーフ、ミニトマトを彩りよくのせ、しらすを盛りつける。
- ③ 食べる直前にめんつゆをかける。



★しらすサラダ丼

豆腐やしらすが入っているので、たんぱく質もしっかりとることができる一品です。火を使わず手軽に作れて、あっさり食べやすい丼なので朝ごはんとしてもおすすめです。たんぱく質を朝とることは、筋肉量の維持・増加にも効果的です。

主 菜

副 菜

カラフル野菜の甘辛みそ炒め

材料 (2人分)		下準備
豚バラ肉	40g	2~3cm幅に切る
油	大さじ1 (小さじ3)	
たまねぎ	中1/3個 (60g)	くし切り
なす	中1個 (100g)	
パプリカ(赤・黄)	各1/3個 (50g)	ひと口大の乱切り
ピーマン	1個 (30g)	
砂糖	小さじ2	A
酒	大さじ3	
豆板醤	小さじ1/2~1	B
みそ	大さじ1	



●作り方

① フライパンに油(小さじ2)を熱し、豚肉を両面焼き付け、一旦取り出しておく。



② 同じフライパンに油(小さじ1)を足し、たまねぎ・なすを炒め、全体に油がなじんだらパプリカ・ピーマンを加えてさらに炒め、①の豚肉を戻し入れる。

③ ②にAを加えて水分がなくなる程度炒めた後にBを加えて炒め、味をととのえる。

デザート

季節の果物(ぶどう) 1人分 5粒程度

朝ごはんアレンジ

朝ごはんにおすすめ！
余った食材で作る“お手軽サラダ”

- 作り方 ① カラフル野菜の甘辛みそ炒めのパプリカを薄切りにする。
② しらすサラダ丼の野菜を皿に盛り、豆腐やしらす、のりをトッピングする。

ステップ3

朝にすぐ作れる！



★カラフル野菜の甘辛みそ炒めのアレンジレシピ

調味料を、

[酒・豆板醤・みそ] → [ぼん酢しょうゆ・トマトケチャップ※] に変更し、炒める野菜に**トマト**を追加すると違うおいしさが味わえます。

ぼん酢しょうゆが入ることですっきりとした味わいになり、夏におすすめの一品です。



※2人分の分量

ぼん酢しょうゆ …… 小さじ4
トマトケチャップ …… 小さじ1
砂糖 ……………… 小さじ1

