

● もち麦ごはんの中華丼定食



栄養価 (1人分)

エネルギー：582kcal
たんぱく質：24.7g
脂 質：18.1g
炭水化物：85.2g
塩 分：2.7g

1人分の野菜

168g



主 食 もち麦ごはんの中華丼 (ごはん)

材料 (3人分)

米	1合
もち麦	50g(米カップ1/3)

● 作り方

米は洗い、もち麦を入れて炊く。
(いつもの米の水加減+100mlの水)

主 菜

副 菜

もち麦ごはんの中華丼 (あん)



材料 (2人分)

材料 (2人分)	下準備
豚もも肉	80g
シーフードミックス	40g
油	小さじ2
にんじん	3cm (30g)
キャベツ	葉2枚 (100g)
たまねぎ	中1/4個 (50g)
小松菜	1株 (30g)
しめじ	1/5袋 (20g)
コーン(缶詰)	20g
鶏ガラスープの素	小さじ1
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ1と1/2
砂糖	小さじ1
片栗粉	小さじ2
ごま油	小さじ1/2
水	1カップ

2cm幅に切る

短冊切り
ざく切り
くし型切り
ざく切り
ほぐす

A 混ぜる

● 作り方

- ① フライパンに油を熱し、豚もも肉とシーフードミックスを炒める。
- ② 豚もも肉の色が変わってきたら、にんじんを入れて炒める。残りの野菜を入れて炒める。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、Aを入れて混ぜ、とろみがつくまで加熱する。
- ④ 器に1人分のごはんを盛り、③をかける。





材料 (2人分)		下準備
木綿豆腐	1/2丁 (150g)	水切りする(電子レンジで1分30加熱)
だいこん	2cm (50g)	5mmのいちょう切り
にんじん	3cm (30g)	5mmのいちょう切り
ささがきごぼう(水煮)	20g	
生しいたけ	小2枚	せん切り
こねぎ	2本	小口切り
ごま油	小さじ1	
混合だし汁	1.5カップ	
しょうゆ	小さじ1	A
酒	小さじ1/2	
塩	小さじ1/5	

顆粒だしの多くは
約4割が食塩です。
顆粒だしやだしパックを
使うときは食塩不使用
のものを選びましょう。



●作り方

① 下の★を参考に混合だし汁をとる。

【手軽に作りたいとき】
食塩不使用のだしパックや顆粒だし
でだし汁を準備する。

② 鍋にごま油を入れ、火をつける。
豆腐を入れて粗くほぐしながら炒め、
さらに野菜を加えて炒める。

このくらい



③ ②に①のだし汁を入れ、野菜が柔らかく
なるまで煮て、Aで味をつける。

④ 器に盛りつけて、こねぎを散らす。

デザート

季節の果物 (みかん)

1人分 1個

★基本の混合だし汁のとり方

- ① 水に対して、それぞれ1%の昆布、かつおぶしを用意する。
(例：1Lの水に対して昆布10cm角、かつお節ひとにぎり10g)
- ② 鍋に水を入れ、昆布を10分浸す。弱火で昆布に小さい泡が
つくまでゆっくり煮出し、取り出す。
- ③ かつお節を入れ、沸騰したら20秒程度煮だし、火を消す。
かつお節が沈んだら、ザルで濾す。
※強く絞らず、自然にだし汁が落ちきるようにする。



★けんちん汁のアレンジレシピ

- ・ **七味唐辛子**や**山椒**で風味UP！
- ・ 多めに作り、次の日に**豆乳**や**牛乳**、**カレー粉**、**ごま**などを加えると
違うおいしさが味わえます。
- お好みのアレンジを見つけてみてください★

