

東区

ごはん 卵とトマトの肉巻き  
ひじきのカラフルごま和え さつまいもサラダ  
野菜たっぷりカレースープ



元気じゃけんひろしま21  
マスコットキャラクター  
「そらママ」

献立作成：東区すこやか食生活推進リーダー、東区食生活改善推進員



【一人分の栄養価】

エネルギー：642kcal  
たんぱく質：23.6g  
脂 質：17.2g  
炭水化物：89.5g  
塩 分：2.6g  
野菜の使用量：180g

主 食 ごはん 1人分 150g

主 菜 卵とトマトの肉巻き

材料（2人分）

ゆで卵	2 個	
ミディトマト	2 個	
豚うす切り肉	4 枚	
片栗粉	適量	
油	小さじ 2	
A	砂糖	小さじ 1
	しょうゆ	小さじ 2
	酒	小さじ 1
	みりん	小さじ 1
サラダ菜	2 枚	

作り方

- ① ゆで卵、ミディトマトそれぞれを豚肉で巻き、片栗粉を軽くまぶす。
- ② フライパンに油を熱し、①を転がしながら全体に焼き色をつけて火を通す。  
混ぜたAを加えて全体にからめ、照りをつける。
- ③ ②をそれぞれ半分に切る。  
器にサラダ菜を敷き、盛りつける。



★ミディトマト



大玉トマトとミニトマトの間の中玉サイズのものを「ミディトマト」と呼びます。  
ピンポン玉くらいの大きさです。そのままでもおいしいですが、豚肉で巻くことで、  
ジューシーな味わいを楽しめます。



## 副 菜 ひじきのカラフルごま和え

### 材料（2人分）

芽ひじき	4g
パプリカ(赤・黄)	各 10g
こまつな	1/2 把(100g)
砂糖	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 2
すりごま	小さじ 2

### 作り方

- ① ひじきは戻す。  
パプリカは3cmの細切り、小松菜は3cm長さに切る。
  - ② パプリカ、小松菜、ひじきをゆでる。
  - ③ 合わせた調味料と水気をよく絞った材料を和える。
- ※ パプリカ、小松菜、ひじきを一つの鍋でゆでることもできます。

## 副 菜 さつまいもサラダ

### 材料（2人分）

さつまいも	中 1 個(150g)
きゅうり	1/2 本
塩	少々
A	
マヨネーズ	大さじ 1
レモン汁	小さじ 2
練りわさび	少々

### 作り方

- ① さつまいもは皮をむき、角切りにし、水に10分程度さらす。  
きゅうりは縦に半分に切り、斜めうす切りにし、塩もみする。
- ② さつまいもを耐熱皿に広げてラップをし、電子レンジでやわらかくなるまで加熱し、冷ましておく。
- ③ ②と水気を絞ったきゅうりを A で和える。

## 汁 物 野菜たっぷりカレースープ

### 材料（2人分）

キャベツ	1/2 枚(40g)
じゃがいも	1/2 個(50g)
たまねぎ	1/4 個(50g)
A	
固形コンソメ	1/2 個
カレー粉	小さじ 1/3
水	1・1/4カップ(250ml)
塩	小さじ 1/8
こしょう	少々
パセリ	少々

### 作り方

- ① 鍋に A を煮立て、キャベツのざく切り、じゃがいものいちよう切り、たまねぎのうす切りを入れて煮る。
- ② やわらかくなったら、塩を加減しながら加え、こしょうをふる。
- ③ 器に盛り、みじん切りにしたパセリを散らす。

※ 野菜は他のものでも構いません。冷蔵庫にある残り野菜を使いましょう。

### ★献立のポイント

さつまいもサラダ：レモン汁、練りわさびを使ってさっぱりと大人の味！

野菜たっぷりカレースープ：カレー粉を使うことで塩分控えめでもおいしい！

