

西区

さば缶どんぶり たたききゅうり
野菜の和風グラタン 白玉団子のきなこがけ



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：西区すこやか食生活推進リーダー



【一人分の栄養価】

エネルギー：652kcal
たんぱく質：28.6g
脂 質：15.4g
炭 水 化 物：94.2g
塩 分：2.6g
野菜の使用量：180g

主 食

主 菜

さば缶どんぶり

材料（2人分）

ごはん	300g
生姜	1 かけ
青じそ	2 枚
こねぎ	1 本
さば水煮缶	120g
さば水煮缶汁	大さじ 1
きざみのり	適量
わさび	適量

作り方

- ① 生姜、青じそは、せん切りにし、ごはんとは混ぜ合わせる。
- ② こねぎは小口切りにする。
- ③ さば水煮缶を粗くほぐす。
- ④ 器に①を盛りつけて、こねぎ、③、きざみのりをのせて、さば水煮缶汁をかける。
- ⑤ わさびを添える。

副 菜

たたききゅうり

材料（2人分）

きゅうり	1 本
塩	少々
ごま油	小さじ 1/2
A しょうゆ	小さじ 1
酢	小さじ 1
ごま	小さじ 1/2

作り方

- ① きゅうりにフォークで線をひき、板ずりし、一口大に切る。
- ② きゅうりをAで和えて、ごまをふる。

副 菜 野菜の和風グラタン

材料（2人分）

ささみ	1 本
なす	小 1 個
かぼちゃ	100g
ミニトマト	2 個
オクラ	2 本
サラダ油	小さじ 2
A	白みそ 大さじ 2
	砂糖 小さじ 2
	みりん 大さじ 1/2
	酒 大さじ 1
チーズ(溶けるタイプ)	10g

作り方

- ① ささみは筋をとり、薄くそぎ切りにする。
- ② なすは小さめの乱切り、ミニトマトは半分に切る。
- ③ おくらはゆでて、半分に切る。
- ④ かぼちゃは薄切りにして、電子レンジで加熱する。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、ささみ、なすを炒める。
- ⑥ Aを合わせ、電子レンジでラップをせずに約1分加熱する。
- ⑦ ④、⑤に、⑥を混ぜ合わせる。
- ⑧ 器に⑦を盛りつけて、ミニトマト、おくら、チーズをのせて、トースターで焦げ目がつくまで焼く。

デザート 白玉団子のきなこがけ

材料（2人分）

白玉粉	20g
豆腐	20g
きなこ	小さじ 1
砂糖	小さじ 1/4

作り方

- ① 白玉粉と豆腐を混ぜて、耳たぶくらいの固さにする。
（水分が足りなければ水を加える。）
- ② ①を6等分にして丸め、真ん中を軽く押さえる。
- ③ 鍋に湯を沸かし、②をゆでる。
- ④ 皿に③を盛りつけて、きなこ、砂糖を合わせたものをふりかける。

【献立の減塩ポイント】

さば缶どんぶり

香味野菜を使うことで調味料を控えることができます。

たたききゅうり

きゅうりに、フォークで表面に線をひくことで、
少量の調味料でも味がなじみやすくなります。

野菜の和風グラタン

みそを使ったソースを野菜にからめて、みそと相性のよいチーズをのせて焼きます。

チーズの香ばしさと、野菜の表面に味がついているので少量のソースでも濃く感じられます。

