

安芸区

鮭骨缶のカレーピラフ 豚肉ときのこの梅だれ蒸し 小松菜とあさりのスープ煮 りんごのコンポートアイスクリーム添え



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：安芸区すこやか食生活推進リーダー、安芸区食生活改善推進員



【一人分の栄養価】

エネルギー：639kcal
たんぱく質：21.2g
脂 質：15.2g
炭 水 化 物：103.9g
塩 分：2.2g
野菜の使用量：110g

主 食 鮭骨缶のカレーピラフ

材料（2人分）

米	1合
たまねぎ	1/6 個
鮭中骨水煮缶詰	1/2 缶
ミックスベジタブル	70g
カレー粉	小さじ 1

作り方

- ① 米を洗い、普通の水加減で、30分以上浸す。
- ② たまねぎは、みじん切りにする。
- ③ 炊飯器に、①と鮭中骨水煮缶詰（汁ごと）、たまねぎ、ミックスベジタブル、カレー粉を入れ、軽くかき混ぜ、炊飯する。

主 菜 豚肉ときのこの梅だれ蒸し

材料（2人分）

豚肩ロース肉	100g
塩	少々
さつまいも	1/2 本
まいたけ	1/2 パック
梅だれ	
梅干し	2 個
かつお削り節	1つまみ
ごま油	大さじ 1/2
水	1/2 カップ
水菜	1株

作り方

- ① 豚肉は半分に切り、塩をふりかけておく。
- ② さつまいもは、皮つきのまま 1cm の輪切りにする。まいたけはほぐす。水菜は 3cm に切る。
- ③ フライパンに、さつまいもとまいたけを並べて、豚肉をのせる。
- ④ ③に梅だれをかけ、蓋をして中火で蒸す。
- ⑤ 煮立ち始めたら、弱火にし、10 分蒸し焼きにする。
- ⑥ 皿に⑤を盛りつけ、食べやすい大きさに切った水菜を散らす。

副 菜

小松菜とあさりのスープ煮

材料（2人分）

あさり(殻つき)※	10 個
しめじ	1/3 パック
しょうが	5g
キャベツ	1 枚
小松菜	2 株
油揚げ	1/3 枚
水	1カップ
しょうゆ	小さじ 1

※ あさり(殻つき)が無い場合は、あさりのむき身 30g で良い。

作り方

- ① あさはよく洗っておく。
- ② しめじは、ほぐしておく。
しょうがは、皮をむきせん切り、
キャベツは、大きめのざく切り、
小松菜は、2cm に切り、茎と葉先に分ける。
油揚げは 1.5cm の角切りにする。
- ③ 鍋にしめじ、しょうが、キャベツ、小松菜の茎、
油揚げ、あさりの順に入れ、水を入れる。
蓋をして、強火で煮る。
- ④ あさりの口が開いたら、しょうゆで味を調える。
- ⑤ 小松菜の葉先を加えて、サッと煮て、火を止める。
- ⑥ 器に盛りつける。

デザート

りんごのコンポートアイスクリーム添え

材料（2人分）

りんご(紅玉が良い)	1/2 個
レモン汁	小さじ 1/2
グラニュー糖	15g
シナモンパウダー	少々
アイスクリーム	1/2 個
ミントの葉	適量

作り方

- ① りんごは、よく洗い、12 等分し、芯を取る。
- ② 鍋にりんご、レモン汁、グラニュー糖を入れ、
水分が出るまで置く。水をりんごがかぶる位入れ、
弱火で煮崩れないように煮る。
- ③ 汁気がなくなったら、火を止め、
シナモンパウダーを振り掛ける。
- ④ 皿に③を盛りつけ、アイスクリームを添え、
ミントの葉を飾る。

料理初心者でも、美味しく作ることができます！！

★鮭骨缶のカレーピラフ

魚の缶詰を使っているので……

- ・ 魚の下ごしらえ不要で簡単に味つけができる！
- ・ 骨ごと食べられるので、カルシウムがたっぷり！
- ・ 買い置きできるので、いつでも食べられる！



★小松菜とあさりのスープ煮

材料を鍋に順番に入れて、加熱するだけですぐにできます。

あさりとしょうがの風味がとっても合います。ぜひ、つくってみてください。