

西区

あなきゅう丼・じゃがいもヨーグルトサラダ  
焼きなす・みそたまねぎコーンスープ



元気じゃけんひろしま 21  
マスコットキャラクター  
「どらママ」

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：682kcal  
たんぱく質：19.1g  
脂質：28.4g  
炭水化物：93.3g  
塩分：2.5g  
野菜の使用量：222g

主食 主菜 あなきゅう丼

材料（2人分）

〔 焼きあなご	80g
〔 酒	少々
〔 きゅうり	1本
〔 塩	少々(0.6g)
〔 卵	1個
〔 油	小さじ1強
〔 砂糖	小さじ1
〔 みりん	大さじ1/2
A しょうゆ	大さじ1/2
〔 酒	大さじ1/2
ごはん	300g
青じそ	2枚
みょうが	2個
もみのり	適量

作り方

- ①あなごは刻んで、酒をかける。ラップをかけて、電子レンジで約1分加熱する。
- ②きゅうりを薄い輪切りにして、塩をふる。しんなりしてきたら水気を切る。
- ③フライパンに油をひき、溶いた卵を流し入れてかき混ぜ、そぼろ卵を作る。
- ④Aの材料を合わせて、電子レンジで一煮立ちするまで加熱し、①を加えて混ぜる。
- ⑤丼にごはんを盛り、②のきゅうり、③のそぼろ卵、千切りにした青じそ、千切りにしたみょうがをのせる。その上に④のあなご、もみのりを盛りつける。

## 副菜 ジャがいもヨーグルトサラダ

### 材料（2人分）

じゃがいも	小 1/2 個(50g)
にんじん	1/10 本(15g)
りんご小	1/10 個(25g)
カシューナッツ	10g
枝豆	さや又は粒(10g)
マヨネーズ	大さじ1
プレーンヨーグルト	大さじ1
こしょう	少々
レタス	1枚

### 作り方

- ①じゃがいも、にんじん、りんごを1cmの角切りにする。カシューナッツを粗く刻む。枝豆をゆでてさやから出す。
- ②じゃがいも、にんじんを鍋に入れ、浸るくらいの水でやわらかくなるまでゆでてざるにあげ、水気をしっかりきる。
- ③レタス以外のすべての材料を混ぜ合わせる。
- ④皿にレタスを敷き、その上に③を盛りつける。

## 副菜 焼きなす

### 材料（2人分）

長なす	1本
ポン酢	大さじ1/2
かつお節	1/2袋
いりごま	少々

### 作り方

- ①なすを魚焼き器で柔らかくなるまで加熱する。（オーブントースターでも可）
- ②皮をむいて、食べやすい大きさに切る。
- ③皿に盛り、上からポン酢とかつお節、いりごまをかける。

## 汁物 みそたまねぎコーンスープ

### 材料（2人分）

たまねぎ	1/2 個
木綿豆腐	1/6 丁
こねぎ	2本
バター	5g
水	1/2 カップ
クリームコーン(缶詰)	75g
かつお節	1/2 袋
みそ	大さじ1/2
牛乳	1/2 カップ

### 作り方

- ①たまねぎをうす切りにする。豆腐を1cmの角切りにする。こねぎを小口切りにする。
- ②鍋にバターを入れて火にかけ、溶けてきたらたまねぎを加えて炒める。
- ③たまねぎがしんなりしてきたら、水、クリームコーン缶、かつお節を入れて煮る。
- ④沸騰したらみそと牛乳、豆腐を入れてさらに煮る。最後にこねぎを加え、軽く火を通す。（煮立たせないように注意する。）

★広島名物のあなごめしを、軽い塩かげんでもおいしく食べられるよう青じそやみょうがなどの薬味を活用して仕上げました。

★じゃがいもヨーグルトサラダは、ヨーグルトの酸味で減塩できるよう工夫しています。

★みそたまねぎコーンスープは、冷製スープにしてもおいしく食べられます。

