

● ヘルシー！和風グラタン定食



栄養価（1人分）

エネルギー：661 kcal
たんぱく質：24.8g
脂 質：23.0g
炭水化物：92.9g
塩 分：1.8g

1人分の野菜

148g

カルシウム

373mg



主食 ごはん 1人分 150g



生揚げときのこの和風グラタン
作り方動画はこちら♪
(広島市公式YouTube)

主 菜 生揚げときのこの和風グラタン



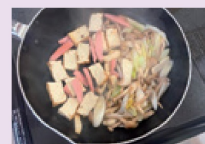
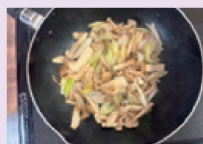
作るときに減塩⑤

1人分の塩分 **1.0g**

材料（2人分）		下準備
長ねぎ	1本(100g)	斜め切り
しめじ	3/5パック(60g)	小房に分ける
エリンギ	小2本(60g)	食べやすい大きさに切る
油	小さじ1	
生揚げ	1/2枚(100g)	1cm幅の拍子木切り
魚肉ソーセージ	1/2本(30g)	斜め切り
めんつゆ (2倍濃縮)	小さじ2	
こしょう	少々	
ブロッコリー	50g	ゆでる
冷凍枝豆	10さや(30g)	解凍し、さやから実をだす
長いも	150g	A すりおろして 混ぜ合わせる
マヨネーズ	大さじ1.5	
パン粉	大さじ2	B 混ぜ合わせる
パセリ	大さじ2	
粉チーズ	小さじ1	

●作り方

- ① フライパンに油を熱し、長ねぎ、しめじ、エリンギを入れて焼き付けるように炒める。
- ② しめじとエリンギがしんなりしてきたら、フライパンの端に寄せ、生揚げと魚肉ソーセージを焼き付け、めんつゆとこしょうで味をととのえる。



- ③ 耐熱皿に②とブロッコリーと枝豆を入れ、**A**をかけて、**B**をちらす。



- ④ オーブントースターで焼き色がつくまで（3～5分程度）焼く。

副 菜

イタリアンひじきと水菜のサラダ



イタリアンひじきと
水菜のサラダ
作り方動画はこちら♪
(広島市公式YouTube)

材料 (2人分)		下準備
水菜	1/2袋 (80g)	5cm幅に切る
パプリカ (赤)	1/8個 (20g)	細切り
イタリアンひじき	80g	

● 作り方

ボウルに水菜とパプリカを入れ、イタリアンひじきを加えて和える。



～イタリアンひじき～

材料 (作りやすい分量)		下準備
ツナ缶 (油漬け)	50g	
おろしにんにく (チューブ)	2cm程度	
にんじん	3cm (30g)	せん切り
ほしひじき又は生ひじき	10g (生80g)	ほしひじきの場合 水で戻す
塩	少々	
しょうゆ	小さじ1	
七味唐辛子	少々	

● 作り方

- ① フライパンにツナ缶のオイルとおろしにんにくを入れて火にかける。
- ② 香りがたったら、にんじん、ひじき、ツナを加えて炒め、塩としょうゆで味をととのえる。(お好みで七味唐辛子を振る)



★イタリアンひじき

作り置きしておけば、お弁当のおかずや朝食にも使えます。また色々な料理にアレンジも可能！

- ・パスタと和えて、ペペロンチーノ風に
- ・ご飯と混ぜて、ひじきご飯やひじきおにぎりに
- ・食パンにチーズと一緒に乗せて、ひじきチーズトーストに



副 菜

トマト冷製スープ

ステップ3

朝にすぐ作れる！

材料 (2人分)		下準備
トマトジュース (食塩無添加)	4/5カップ	
レモン果汁	小さじ1	
牛乳	2/5カップ	
パセリ	少々	みじん切り 又は乾燥パセリ
オリーブ油	適量	

● 作り方

- ① 器にトマトジュースとレモン果汁を入れて混ぜ、牛乳を加える。
- ② ①にパセリを散らし、オリーブ油を浮かす。

アレンジ

牛乳の代わりに豆乳でもOK！

★備蓄食品をうまく活用しましょう！

「イタリアンひじきと水菜のサラダ」に使用しているツナ缶やほしひじき、「トマト冷製スープ」に使用しているトマトジュースは、備蓄食品にぴったりです◎

備蓄食品をうまく活用し、ローリングストックを行いましょう。

