

ローリングストック品 大活用！ドリア定食



栄養価（1人分）

エネルギー：589kcal
たんぱく質：27.8g
脂 質：23.2g
炭水化物：75.8g
塩 分：2.5g

1人分の
野菜 **285g**



主食

主 菜

副 菜

さばのトマトドリア



材料（2人分）		下準備
トマト缶（カット）	200g	
さば缶（水煮）	150g	汁ごと使用
たまねぎ	60g	みじん切り
しょうゆ	小さじ 2/3 弱	
ブロッコリー（冷凍）	60g	
ごはん	300g	
ピザ用チーズ	50g	

作り方

- ① 鍋にトマト缶、さば缶、たまねぎを入れ、火にかける。
- ② 沸騰したらしょうゆを加えて味をととのえ、ブロッコリーを入れて煮詰める。
- ③ ごはんの上に②をかけ、チーズをのせる。
- ④ オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。



★家庭でのローリングストックの中に、いろいろな種類の缶詰を入れておくとう便利！

＊トマト缶はドリアのほか、トマトスープにもおすすめです。

＊さば缶（水煮）は、味付け次第で、「味噌煮」や「砂糖・しょうゆ・しょうがなどを入れた煮つけ」にもアレンジできます。

副 菜

ほうれんそうのバター炒め



材料（2人分）		下準備
ほうれんそう	1束 (200g)	
バター	10g	
ベーコン	20g	1cm 幅に
ミックスベジタブル(冷凍)	50g	
塩	少々	
こしょう	少々	

作り方

- ① 鍋にたっぷりの水を入れ、沸騰させる。
- ② ①にほうれんそうを入れしんなりするまでゆで、ざるに上げて冷水で冷ます。
水気を絞って3～4cm 幅に切る。
- ③ フライパンにバターを入れ、火にかける。バターが溶けたらベーコン、ほうれんそう、ミックスベジタブルを入れて炒める。
- ④ 塩・こしょうで味を調える。



デザート

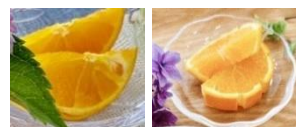
オレンジ



材料（2人分）		下準備
オレンジ	1/4 個	

作り方

お好みの形にカットする。



★冷凍野菜を常備しておくといろいろ活用できて便利！

＊冷凍のブロッコリーは、お弁当の中に入れても鮮やかなので、色のアクセントになります。

その他、クリームシチューやコンソメスープ、中華スープに入れてもおいしいです。

＊ミックスベジタブルは、溶き卵に入れて焼いた「オープンオムレツ」やホットケーキミックス粉で作る「蒸しパン」にもおすすめです。

★このドリア定食には、野菜が合計285gも入っています！

＊広島市健康づくり計画「元氣じゃけんひろしま 21(第3次)」では、1日350gの野菜摂取量を目標にしています。



広島市
The City of Hiroshima