

# 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



### 作り方

- 鍋にトマト缶、さば缶、たまねぎを入れ、火にかける。
- 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。
- ごはんの上に②をかけ、チーズをのせる。
- オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。



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	

★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

- 鍋にたっぷりの水を入れ、沸騰させる。
- 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。
- 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。
- 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「元気じやけんひろしま 21(第3次)」では、1日 350gの野菜摂取量を目標にしています。

