

## ● さばみそ野菜蒸し定食



### 栄養価 (1人分)

エネルギー : 672kcal  
たんぱく質 : 26.7g  
脂 質 : 22.8g  
炭水化物 : 84.9g  
塩 分 : 2.5g

1人分の野菜  
**253g**



## 主食 枝豆ごはん



材料 (2人分)		下準備
米	1合	洗う
水	180ml	
冷凍枝豆	1/2カップ (70g)	
ちりめんじゃこ	大さじ1	
塩昆布	5g	

冷凍枝豆はむき身の状態で売ってあるものを使用すれば、さらに手軽に出来ます。また、食塩不使用的ものにすれば、1人当たり約0.3gの減塩になります◎

### 作り方

- 炊飯釜に米と水を入れ、30分吸水する。
- 冷凍枝豆を水にさらしながら、さやからむく。(むき身の状態で1/2カップ準備)
- ①に②とちりめんじゃこ、塩昆布を入れ、炊飯する。
- 炊き上がったら、全体を混ぜる。



**主菜****副菜****さばみそ野菜蒸し****材料 (2人分)****下準備**

もやし	1袋(200g)	
パプリカ	1/2個(75g)	細切り
小松菜	1株(60g)	4cm幅に切る
さばみそ(缶詰)	1缶	
にんにく (チューブ)	4cm(2g)	
ごま油	小さじ2	



「さばみそ野菜蒸し」  
作り方動画はこちら♪  
(広島市公式YouTube)

ステップ3

朝にすぐ作れる！

作るときに減塩②

1人分の塩分 0.9g

**●作り方**

- 耐熱容器にもやし、パプリカ、小松菜、さばみそ(缶詰)、にんにく(チューブ)、ごま油を順に入れる(缶詰は煮汁ごと)。
- ふんわりラップをし、電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- 全体をざっくり混ぜる。



さばみそ(缶詰)を調味料代わりにし、にんにくとごま油で風味をアップすると、調味料を使わなくても美味しく出来上がります。

野菜は市販のカット野菜を使用すると、包丁を使わず、さらに簡単に作ることが出来ます◎

**副菜****にんじんしりしり**

「にんじんしりしり」  
作り方動画はこちら♪  
(広島市公式YouTube)

作るときに減塩③

1人分の塩分 0.8g

**材料 (2人分)****下準備**

にんじん	2/3本(100g)	千切り
ツナ缶(油漬け)	1/2缶(35g)	
卵	1個	割りほぐす
しょうゆ	小さじ1	
こしょう	少々	

ツナ缶は油漬けを選ぶことで、油の代わりになります。

単品で作る場合は、電子レンジで作るのもおすすめです◎

**●作り方**

- フライパンに、にんじんとツナ缶(汁含む)を入れ、にんじんにツナ缶の油がなじむまで炒める。
- ①に卵をいれ、菜箸でかき混ぜ、炒り卵のようにする。
- ②にしょうゆとこしょうを入れ、全体になじませる。

**電子レンジを使った作り方**

- 耐熱容器に材料をすべて入れ、全体を混ぜ、ふんわりラップをする。
- 電子レンジ(500W)で4分加熱後、全体を混ぜる。

**デザート****季節の果物 (ぶどう)****★ローリングストックをしよう！**

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限の古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、一定量の食品を備蓄する方法をローリングストックといいます。

「さばみそ野菜蒸し」と「にんじんしりしり」に使っている缶詰はローリングストックにピッタリです◎

