

## 油麩と野菜の 卵とじ丼



# 石巻地域みやぎ食育コーディネーター考案！ おいしい・簡単レシピ

～鍋ひとつで簡単に 作れて不足しがちな  
ビタミン・ミネラルが補給できる一品～

### 作り方

- ①野菜と麩を食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にだし、水、調味料を入れ、人参・玉ねぎ・ピーマンを軟らかく煮る。
- ③2の鍋に麩を入れ、汁けが少なくなったら強火にし卵をまわし入れ、ふたをして火を消して、蒸らす。ご飯の上に盛り付けて完成。

### 材料 (4人分)

- ・油麩(乾) 80g
- ・人参(短冊切り) 1/2本
- ・たまねぎ 1/2個
- ・ピーマン(輪切り) 1/2個
- ・卵 4個
- ・レトルトご飯 600g
- ・だし汁 (顆粒だし1袋) 水2カップ
- ・みりん 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ3

### 一人分の栄養価

エネルギー	449kcal
たんぱく質	17.2g
脂質	6.2g
塩分	2.4g

## 切り干し大根と 凍り豆腐の雑煮

家にある乾物でぜひ！



### 作り方

鍋ひとつ  
で簡単  
クッキング

### 一人分の栄養価

エネルギー	197kcal
たんぱく質	6.2g
脂質	1.9g
塩分	1.3g

- ①人参、さやいんげんは食べやすい大きさに切る。切り干し大根・干しいたけ・凍り豆腐は水で戻し、干しいたけも食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に分量の水、材料、Aの調味料を加え、材料が柔らかくなるまで煮る。最後に切り餅も加え、餅が柔らかくなるまで煮る。※野菜はそのときあるものでOK!

### 材料(4人分)

- ・切り餅 4個(1個約50g)
- ・切り干し大根 10g(ひとつまみ)
- ・凍り豆腐 1枚(約17g)
- ・干しシイタケ 1枚
- ・とろろ昆布 5g(ひとつかみ)
- ・人参(皮むき) 40g(約1/4本)
- ・さやいんげん 40g(約8本)
- ・水は500cc(2と1/2カップ)位
- A ・しょうゆ 大さじ2
- ・みりん 大さじ2
- ・酒 大さじ2
- ・干しシイタケの戻し汁 適量

野菜を早く  
使いきろう！  
材料(1人分)

## 簡単 サラダうどん



- ・うどん(1玉) 250g
- ・レタス 20g
- ・プチトマト 5個
- ・ツナ(缶) 40g(1/2缶)
- ・コーン(缶) 40g(1/2缶)
- ・ひじき(乾) 2g
- ・かつお節 2g
- ・麺つゆ(ストート) 70g
- ・マヨネーズ 適宜

### 一人分の 栄養価

エネルギー	526kcal
たんぱく質	17.8g
脂質	20.7g
塩分	4.6g

### 作り方

- ①ひじきは20分ほど水につけておく。
- ②冷凍うどんをカセットコンロで茹でる。終わったら水で軽く洗い、氷で麺をしめる。(茹で時間は各袋のとおり)
- ③レタスは食べやすい大きさにちぎり、プチトマトはヘタをとる。またツナは油を切り、ひじきは水気を切る。
- ④器に食材をのせ麺つゆをかける。かつお節、マヨネーズをのせる。※氷がない場合はホットサラダ風でもOK!

水とカセットコンロ  
で簡単！



## 満腹 お好み焼

- ### 一人分の栄養価
- |       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 558kcal |
| たんぱく質 | 30.2g   |
| 脂質    | 17.9g   |
| 塩分    | 0.5g    |

水をレトルカレー(1パック)変えてもでも簡単にできます。

### 材料(2人分)

- ・米粉(小麦もOK) 160g ※最後に
- ・凍豆腐 4個 お好みで
- ・じゃが芋(皮むき) 2個 ソースやマ
- ・水 60cc ネーズをお
- ・キャベツ 両手1山分 好みで♪

### 作り方

- ①凍豆腐を袋に入れて細かく砕き、じゃがいもは皮をむいてすりおろす。
- ②ボールに米粉、凍豆腐、じゃがいもを加えてキャベツ、コーンを加え混ぜ、フライパンにクッキングシートをひき、温まったら生地を流し込み、両面こんがりするまで焼く。