

和の鉄人。 レシピ

● ツナひじきご飯

材 料

お米	75 g
水	90 g
にんじん	15 g
ツナ缶	20 g
ひじき	2 g
生姜	3 g
醤油	14 g
みりん	9 g
酒	9 g

作 り 方

- 1 ひじきを水で戻す。
- 2 にんじんは食べやすい大きさに、生姜は細かい千切りにする。
- 3 炊飯器に研いだお米と調味料・水・ツナを汁ごと入れ、炊飯器のスイッチを入れる。

● ぶりの照り焼き

材 料

ぶり	2切れ/50 g
醤油	9 g
酒	7 g
みりん	9 g
砂糖	4 g
塩	0.2 g
薄力粉	3 g
植物油	3 g
ししとう	1本

作 り 方

- 1 ぶりの両面に塩をふり30分置き、水で洗い流し、水気を拭いておく。
- 2 醤油・酒・みりん砂糖を混ぜ「たれ」を作る。
- 3 フライパンにサラダ油をひき、ししとうを焼き、取り出してからぶりを入れ中火でこんがり焼く。
- 4 余分な油脂を拭き取り「たれ」を加え、少し火を強めて煮詰め、照りを付け両面に絡め、ししとうとともに盛りつける。

● ほうれん草のたまご焼き

材 料

たまご	1個
ほうれん草	60 g
醤油	3 g
砂糖	3 g
植物油	3 g

作 り 方

- 1 ほうれん草は茹でて水気を切っておく。
- 2 たまごを溶き、醤油・砂糖を入れ混ぜる。
- 3 たまご焼き器に油をひき、火にかけたたまごを流し入れ、火が通ってきたら、ほうれん草を包むように巻く。

● かぼちゃの含め煮

材 料

かぼちゃ	50 g
だし汁	38 g
薄口醤油	6 g
みりん	6 g
砂糖	3 g
絹さや	1枚
塩	少々

作 り 方

- 1 かぼちゃのワタと種を取り除き、一口大に切る。
- 2 絹さやは、さっと茹でておく。
- 3 鍋にかぼちゃ・だし汁・醤油・みりん・砂糖・塩を入れ、蓋をして中火で煮る。
- 4 蒸気が上がってきたら、一度中を見て材料をひっくり返し、弱火で煮る。
- 5 できあがったら絹さやと共に盛りつける。

和の鉄人。 レシピ

● フルーツミックス

材 料

チェリー（缶） 2個

パインと黄桃（缶） 57g

栄養成分表

1人分	熱量	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	840kcal	32.6g	24.8g	116.7g	149mg	6.0mg	64mg	7.9g	4.1g