

10月の食事 617kcal 食塩相当量3.3g 食料自給率83%

0 主食 ごはん

295kcal 食塩相当量0g 食料自給率98%

材料 (1人分)
ごはん 190g

0 主菜 さばの竜田揚げ

196kcal 食塩相当量0.6g 食料自給率74%

材料 (2人分)
さば 2切れ (120g) かたくり粉 大さじ 1
A サラダ油 適量
しょうゆ ... 大さじ 1/2 すだち 1 個
砂糖 小さじ 1
しょうが汁 1 片分

- ① さばは2～3等分に切り、キッチンペーパーで水気と血をとり除く。
- ② ボウルにAを合わせ、①のさばを加えてからめ、30分おく。
- ③ かたくり粉をバットに広げる。②のさばの水気を軽くふいて加え、表面全体にまぶす。
- ④ フライパンに油を1cmくらい入れて170℃に熱し、③のさばを入れる。少し火を強め、1～2分揚げる。
- ⑤ さばの上下を返し、さらに2～3分揚げ、とり出す。
- ⑥ 器に盛り、すだちを半分に切って添える。

0 副菜 かぼちゃの煮物

73kcal 食塩相当量0.9g 食料自給率69%

材料 (2人分) A
かぼちゃ 120g しょうゆ ... 大さじ 1/2
みりん 小さじ 2
砂糖 小さじ 1
だし汁 200mL

- ① かぼちゃは種とわたをとり除き、一口大に切り、ところどころ皮をむく。
- ② 鍋に皮を下にしてかぼちゃを並べ、Aを加えて強火にかける。
- ③ 沸騰したら弱めの中火にし、落としぶたをしてかぼちゃがやわらかくなるまで煮る。

0 副菜 ほうれん草とえのきたけのおひたし

28kcal 食塩相当量0.9g 食料自給率65%

材料 (2人分)
ほうれん草 120g A
えのきたけ 30g しょうゆ ... 大さじ 1/2
塩 少々 砂糖 小さじ 1
かつお削り節 1/3パック (2g) だし汁 大さじ 2

- ① ほうれん草は根元に十文字の切り込みを入れ、水に10分ほどつけて土を洗い落とす。
- ② たっぶりの熱湯に塩を入れ、①のほうれん草を根元から入れ、1分ほどゆでたら、たっぶりの水にとって冷ます。水気をしぼり、3cm長さに切り、さらに水気をしぼる。
- ③ えのきたけは軸をとり、食べやすい長さに切る。
- ④ ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、③を加えて混ぜる。軽くラップをして電子レンジ(600W)で1～2分加熱する。
- ⑤ 食べる直前に、②のほうれん草を④に加えてあえ、器に盛り、削り節を飾る。

大根と油揚げのみそ汁

25kcal 食塩相当量0.9g 食料自給率41%

材料 (2人分)
大根 20g みそ 小さじ 2
油揚げ 1/6 枚 ねぎ (小口切り) 適量
だし汁 300mL 七味唐辛子 適宜

- ① 大根は3～4cm長さの短冊切りにし、油揚げは縦半分に切って短冊切りにする。
- ② 鍋にだし汁と①を入れて火にかけ、大根がやわらかくなるまで煮る。
- ③ 仕上げにみそを煮汁で溶きのばして加える。
- ④ 椀に盛り、ねぎを散らす。好みで七味唐辛子をふる。

簡単リメイク料理

主菜 さばの揚げびたし

184kcal 食塩相当量1.0g 食料自給率53%

材料 (2人分)
さばの竜田揚げ ... 2人分 A
なす 1 個 (100g) しょうゆ 小さじ 1
さやいんげん 酢 小さじ 1
..... 3～4 本 (50g) 砂糖 小さじ 1
サラダ油 適量 水 大さじ 2
赤唐辛子 (小口切り) 1/4 本分
しょうが (せん切り) 1/4 片分

- ① なすはへたを落として一口大の乱切りにし、水にさらし、水気をふく。
- ② さやいんげんはへたを落とし、長さを半分に切る。
- ③ Aの漬け汁の材料をバットに入れて混ぜ、さばの竜田揚げが熱いうちに漬ける。
- ④ フライパンに油を1cmくらい入れて火にかけ、温まる前に①と②を加える。強めの中火にしながらかき混ぜ、しんなりとするまで素揚げにする。とり出して油をきり、熱いうちに③の漬け汁に加える。粗熱がとれるまでおき、味をなじませる。
- ⑤ 器に、さば、なす、さやいんげんを盛り合わせる。しょうがを飾る。

0 主菜 たいのレンジ香り蒸し

154kcal 食塩相当量0.8g 食料自給率99%

材料 (2人分)
たい 2切れ (180g) 酒 大さじ 1と1/2
青ねぎ 4本 (20g) 塩 小さじ 1/4
しょうが 1/2 片 ポン酢しょうゆ 適宜

- ① たいは横長に置き、皮に切り目を縦に4～5本入れる。容器に入れ、塩少々と酒大さじ1/2をかけて全体にからめる。5～8分おいて下味をつけ、水気をペーパータオルでふく。
- ② 青ねぎは斜め薄切りに、しょうがはせん切りにし、混ぜ合わせておく。
- ③ 耐熱皿に①を皮を上にして並べ入れ、②をのせ、酒大さじ1をふりかける。ふんわりラップをして電子レンジ(600W)で5～6分加熱する。
- ④ 器に盛り、好みでポン酢しょうゆをかけていただく。

1食の適量とバランスを確認するには
3・1・2 弁当箱法で！

詳細はこちら/

主食	主菜	副菜
3	1	2

