

主菜 **だし巻き卵**

材料	分量(2人分)	作り方
卵 A { だし汁(かつお・昆布) 砂糖 うす口しょうゆ サラダ油	3個 大さじ3 小さじ1 小さじ1/2 小さじ1	<p>① 卵をボウルに割り入れ、白身を切るようにしっかりほぐす。</p> <p>ポイント 箸を立て、ボウルの底に箸先をつけて前後に動かし、白身を切りほぐします。しっかりした粘りのある白身は、箸で持ち上げて切ります。</p> <p>② ①にAを加えて混ぜる。</p> <p>③ 卵焼き器に油を入れて熱し、ペーパータオルで拭きながら内側全体・側面に薄く油を塗る。卵液を菜箸でつけるとジュウツという音がするぐらいまで温める。</p> <p>ポイント 油が多すぎると、卵の表面がでこぼこになるため、薄く塗ります。</p> <p>④ 弱めの中火にし、卵液をお玉1杯分流し、全体に広げる。</p> <p>⑤ 表面が半乾きになったら向こう側から手前に向けて3~4つ折りにする。</p> <p>ポイント 手前側の卵を卵焼き器から菜箸ではがしておくとし、スムーズに巻けます。</p> <p>⑥ 卵焼き器の空いた部分に、③のペーパータオルで油を塗る。巻いた卵を向こう側に寄せ、手前にも油を塗る。卵液を流し入れて広げ、卵を持ち上げて下にも卵液を流し入れる。</p> <p>ポイント 油はその都度塗ることで、はがれやすくなります。</p> <p>⑦ ⑤・⑥を繰り返して、全ての卵液を焼く。</p> <p>⑧ 卵焼きをペーパータオルの上に取り出し、熱いうちに巻いて形を整える。粗熱が取れたら切り分ける。</p> <p>ポイント 焼きあがりの形が多少崩れていても、温かいうちに巻くことで形が整います。</p>



一人当たりの栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	116kcal	8.0g	8.6g	0.5g



~ひと工夫! アレンジだし巻き卵~

基本のだし巻き卵に加えて変化を楽しんでみましょう。



青じそ...5枚をみじん切りにして混ぜる。



刻み紅ショウガ...大さじ1を混ぜる。



小ねぎ...2~3本を小口切りにして混ぜる。



しらす...約30gを混ぜる。

など

副菜 筑前煮

材料	分量(2人分)	作り方
鶏もも肉 酒 にんじん れんこん ごぼう こんにゃく 干しいたけ 絹さや しいたけの戻し汁 A-砂糖 しょうゆ みりん ごま油	100g 大さじ1/2 1/3本(50g) 60g 20cm(40g) 1/4枚(50g) 2枚 4枚 150ml 小さじ1 大さじ1 大さじ1 小さじ1	<p>① 干しいたけはかぶるくらいの水につけ、戻す。戻ったら軸を切り落として半分に切る。※戻し汁はとっておく。</p> <p>② にんじんは皮をむき、ひと口大の乱切りにする。ごぼうは皮をこすってよく洗い、小さめの乱切りにし、さっと洗って水気をきる。れんこんは皮をむいて縦4等分にし、乱切りにし、さっと洗って水気をきる。絹さやはヘタと筋を除く。</p> <p>③ こんにゃくはスプーンでひと口大にちぎる。小さめの鍋に湯を沸かし、絹さやを入れて約30秒ゆで、取り出して冷水にとる。水気をきり、斜め半分に切っておく。残った湯にこんにゃくを入れ、2~3分間ゆで、湯をきる。</p> <p>④ 鶏肉は余分な脂を取り除き、ひと口大に切って酒をふる。</p> <p>⑤ 鍋にごま油を入れ中火で熱し、鶏肉を皮を下にして並べ入れる。焼き色がついたら返す。</p> <p>ポイント 皮を下にして入れると、油がよく出てコクになります。</p> <p>⑥ にんじん、ごぼう、れんこんを入れて炒める。</p> <p>ポイント 火が通りにくい野菜から炒めると、火の入りが一になります。</p> <p>⑦ 肉の色が変わり、少し焦げ目がついたら、しいたけ、こんにゃくを入れ、炒め合わせる。Aを加えて木べらで鍋底から混ぜ、落とし蓋をして弱火で15~20分煮る。※ごぼうに竹串を刺してスッと通ればよい。</p> <p>⑧ 落とし蓋を外し、強火にし、上下を返して大きく混ぜながら煮汁が少なくなるまで煮る。</p> <p>ポイント 最後、強火にして大きく混ぜながら煮詰めると、全体にツヤが出ます。</p> <p>⑨ 器に盛り、絹さやを散らす。</p>



一人当たりの栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	223kcal	11.1g	11.7g	1.5g

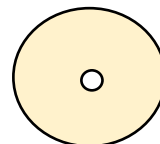


~「落とし蓋」は煮物の要~

食材に直接のせて使うのが「落とし蓋」。少ない煮汁や水分を全体に行き渡らせて、効率よく火を通します。

家がない場合は、オーブン用の紙で作ることができます。

オーブンシートを鍋やフライパンよりひと回り小さい円形に切り、紙が浮き上がらないよう、中央に穴を開けます。



副菜 ほうれん草のごま和え

材料	分量(2人分)	作り方
ほうれん草 塩 A { すりごま しょうゆ 砂糖 だし汁または水	1袋(200g) ひとつまみ 大さじ3 小さじ1・1/2 小さじ2 大さじ1	① 鍋に湯を沸かして塩を入れ、ほうれん草を根元から入れてさっとゆでる。冷水に取り、しっかり絞り、食べやすい長さに切る。 ② ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。 ③ ほうれん草の水気を再度絞り、②のボウルに加えてよく和える。



ポイント 水っぽくならないように、水気をしっかり絞りましょう。

一人当たりの栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	87kcal	4.4g	5.3g	0.6g

汁物 もやしとわかめのみそ汁

材料	分量(2人分)	作り方
もやし わかめ(乾燥) だし汁(かつお・昆布) みそ	60g 2g 350ml 小さじ2	① 鍋にだし汁を入れて火にかけ、煮立ったらもやしとわかめを加え、1分程度煮る。 ② 火を弱めてみそを溶き入れ、沸騰直前で火を止める。



ポイント だし汁はお好みのものでOK。(かつおだし、昆布とかつおの合わせだし、いりこだしなど) しっかり濃いめのだしをとることで、だしの旨味により、少ないみその量でもおいしく食べることができます。

ポイント みそは沸騰させると香りがとんでしまいます。

一人当たりの栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	20kcal	1.8g	0.4g	1.0g

～だしをとってみましょう～

かつおと昆布の合わせだし

材料	分量	作り方
水 昆布 かつお節	3カップ 5g 10g	① 昆布はペーパータオルなどで軽く汚れをふき取る。分量の水と鍋に入れて30分以上つける。 ② 弱火にかけ、沸騰直前で昆布を取り出す。 ③ かつお節を加え、再び沸騰してきたら火を止め、2～3分置く。 ④ ザルなどを使ってこす。目が粗い時は、ペーパータオルを敷いてこすと、かつおの粉もきれいに取れる。



昆布の表面の白い粉はうま味成分。洗わず使いましょう。