

いろいろ丼とみそ汁

いろいろ丼

材 料 (4人分)

米 …………… 2合
 玉ねぎ …………… 1/2 個
 ピーマン …………… 3 個
 ウィナー …………… 6 本
 にんじん …………… 1/2 本
 なす …………… 1 本
 サラダ油 …………… 大さじ1
 だしをとったかつお節
 しょう油 …………… 大さじ1
 うまみ調味料 ……ひとつまみ
 〔片栗粉 …………… 大さじ1
 水 …………… 大さじ1
 たまご …………… 4 個
 サラダ油 …………… 小さじ1

《作り方》

- ① ウィナーと野菜を全て1cm角に切り、フライパンで炒める。
- ② しんなりしたら、だしを取ったかつお節を加え、うまみ調味料としょうゆで味をつける。片栗粉の水溶きでとろみをつける。
- ③ 丼にご飯を盛り付け、②の野菜をかけ、その上に目玉焼きをのせて出来上がり。

☆☆ エネルギー - 539kcal / タンパク質 16.0g / 脂肪 17.0g /
 カルシウム 54mg / ビタミンC 15mg / 塩分 1.3g / 鉄分 1.8mg

みそ汁

材 料 (4人分)

豆腐 …………… 1/2 丁
 わかめ (乾) …………… 少々
 ねぎ …………… 1/4 本
 かつお節 …………… 1 カップ
 みそ …………… 30g

《作り方》

- ① お湯を沸かしかつお節でだしを取る。
- ② だしの中にさいの目に切った豆腐とわかめを入れ、みそを加えてひと煮立ちさせる。
- ③ お椀に盛り付け、小口切りにしたねぎを上のにせる。

☆☆ エネルギー - 41kcal / タンパク質 3.6g / 脂肪 1.7g / カルシウム 34mg / 塩分 1.3g / 鉄分 0.6mg