

～誰でも簡単に！バランス献立～

1. カレームニエル

材 料 (4人分)

鯖	4切れ
酢水	酢大さじ1、水大さじ3
カレー粉	小さじ1
片栗粉	小さじ2
バター	10g
ほうれん草	160g
すりごま	大さじ1
かつお節	2g
ポン酢	小さじ2

作 り 方

- ① 魚に酢水をかけ、水気を拭き取る
- ② カレー粉と片栗粉を薄くまぶした魚をバターで両面こんがり焼く
- ③ ほうれん草は洗って茹で、水にとって冷やし4cm程度に切って絞る。
- ④ すりごま、かつお節、ポン酢で味付けをして添える



2. ひじきとミックス豆と芋のサラダ

材 料 (4人分)

乾燥長ひじき	5g
ミックスビーンズ	50g
さつまいも	100g
レモン汁	小さじ1
マヨネーズ	大さじ3
こしょう	少々

作 り 方

- ① ひじきは水に浸して戻しておく。さつまいもは7mm厚さのいちょう切りにする。
- ② ひじきを食べやすい大きさに切って茹でる。
- ③ さつまいもは蒸す。
- ④ ひじきの水気を切り、すべての材料をざっくりと混ぜ合わせる。



3. 具だくさん味噌汁

材 料 (作りやすい分量)

大根	80 g
にんじん	20 g
なめこ	1 パック
油揚げ	1/2 枚
水	400ml
だし粉	小さじ 2
味噌	24 g

作 り 方

- ① 大根、にんじんは細切り、なめこはざるで洗っておく。
- ② 鍋に水と大根、にんじんを入れて煮る。
- ③ 油揚げは短冊切りにし、お湯をかけて油抜きしてから鍋に入れる。
- ④ 野菜が煮えてきたら、なめこを加えてアクをとりだし粉を加えて火をとめて味噌を溶かす。



4. もち麦ごはん

材 料 (作りやすい分量)

米	190 g
もち麦	35 g

作 り 方

- ① 米はさっとすすぎ、炊飯器に入れる。
- ② もち麦を加えて水を規定量入れて炊飯。
※この分量の場合は 1.5 合まで水を入れる。



	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g
もち麦ごはん	196	3.5	0.6	42.9	0
カレームニエル	244	18.6	14.7	1.8	0.8
ひじきとミックス豆と芋のサラダ	120	2.5	7.7	10.3	0.3
具だくさん味噌汁	35	3.3	1.2	4.1	0.8
合計	595	27.9	24.2	59.1	1.9