

～栄養バランスばっちり～ お手軽レシピノート

- おにぎらず
(プルコギ、ツナ)
- 根菜とひじきのきんぴら
- ベリーヨーグルト



おにぎらず(プルコギ、ツナ)

プルコギ2個、ツナ2個作ります。

《材料(4人分)》

ご飯	720g
海苔	4枚
具①プルコギ(2個分)	
豚肉	120g
玉ねぎ	1/4個
にら	1/2束
ごま油	大さじ1/2
★しょうゆ	小さじ1
★にんにく	小さじ1/2
★生姜	小さじ1/2
★酒	大さじ1
★砂糖	大さじ1.5
★コチュジャン	小さじ1
いりごま	小さじ1/2
レタス	2枚

具②ツナ(2個分)

ツナ水煮有塩	1缶
きゅうり	1/4本
きざみたくあん	20g

《作り方》

工程1 ご飯の準備

- ①ご飯を炊飯し、ボールに入れて冷ましておく。

ご飯の量は、お好みで調整してください。

工程2 具を作る

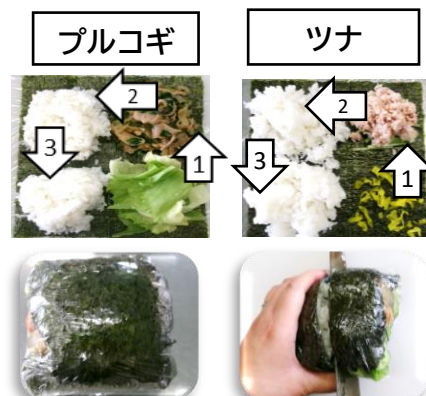
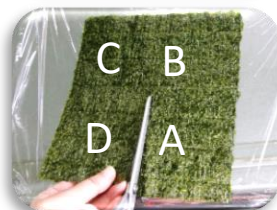
- ②玉ねぎはスライス、にらは1センチくらいに切る。
- ③ジップロックに豚肉、玉ねぎ、★の調味料をいれてもみこむ。
- ④フライパンに油をしき、③を中火で炒める。全体的に火が通ってきたら、にら・いりごまを加えて炒める。
- ⑤ツナとたくあんはざるにあげて水気を切り、きゅうりは千切りにする。

プルコギ

ツナ

工程3 おにぎらずを作る

- ⑥海苔の一部(AとDの間)にはさみで切れ目をいれる。
- ⑦ラップを敷いた上に海苔をおく。海苔を4等分の区画に分け、各場所に具を乗せる。※右図参照
- ⑧矢印の順に折りたたみ、ラップできつめに包む。
- ⑨馴染んだら包丁で半分に切る。



根菜とひじきのきんぴら



《材料(4人分)》

かぼちゃ	1/8個
人参	1/2本
れんこん	60g
酢	大さじ1
乾燥ひじき	3.2g
ごま油	大さじ1
★醤油	大さじ1
★酒	大さじ1
★みりん	大さじ1
★砂糖	小さじ1

《作り方》

- ①ひじきは水につけてもどしておく。
- ②人参とれんこんはいちょう切りにする。
れんこんは、ボールに水と酢をいれ15分くらいつけておく。
かぼちゃは種を取り人参れんこんと同じくらいの大きさに切る。厚さ0.5cmくらい。



★ポイント★

れんこんを酢水につけると…
変色防止、アク抜き、シャキシャキ感アップ

- ③ひじきとれんこんは水で洗い、ざるにあげて水切りする。

- ④フライパンを熱し、ごま油、かぼちゃ、人参、れんこんを入れ
中火で炒める。片面5分ずつ木べらで押し付けるように焼く。



★ポイント

かぼちゃは崩れやすいため、あまりかき混ぜないで焼く。

※焼き目の目安



- ⑤野菜に**焼き目**がついたら火を止め、
ひじきと★の調味料を入れ、弱火で炒める。

- ⑥いりごまを親指と人差し指でこすりながら入れる。

★ポイント

こすりながら入れることで、香りが出ます♪



ベリーヨーグルト

《材料4人分》

水切りヨーグルト(無糖)	200g
市販のホイップ	1本(220g)
ミックスベリー(冷凍)	100g
バナナ	2本

《作り方》

- ①バナナは皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ②ボールにヨーグルトとホイップを入れ、ゴムベラで混ぜる。
- ③ ②を器に盛り付け、バナナとミックスベリーを飾る。



管理栄養士のあとかき



おにぎらず

おにぎらずは、ご飯と海苔に肉・卵・野菜などの具材をたくさん挟めるため、**炭水化物、タンパク質、ビタミン・ミネラル**を効率よく摂取できます♪

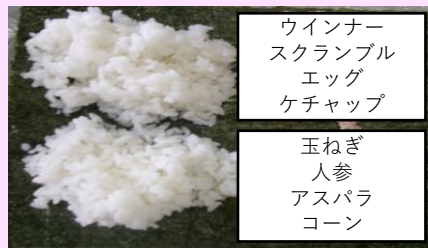
具材の組み合わせ次第で栄養バランスを簡単に整えられます。

こんな具材も試してみてください



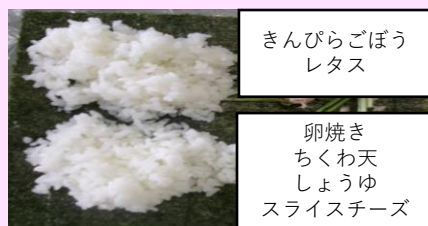
オムライス風（434Kcal、タンパク質13.2 g、塩分0.8 g）

- ・ウインナー
- ・スクランブルエッグ、ケチャップ
- ・野菜の炒め物
（玉ねぎ、人参、アスパラ、コーン
塩こしょう）



海苔弁風（548Kcal、タンパク質15.3 g、塩分1.1 g）

- ・きんぴらごぼう ・レタス
- ・卵焼き1/2個 ・スライスチーズ
- ・ちくわ天1個、醤油



毎月19日は「いただきますの日」

毎年6月は「食育月間」

