

# かんたんレシピ

## NO. 1 ～丼～

### ビビンバ丼



～材料～  
(一人分)

ご飯……………220g  
豚ひき肉……………50g  
大根……………20g  
人参……………15g  
ぜんまい(水煮) 20g  
ほうれん草……………20g  
大豆もやし……………20g  
卵……………20g  
〔サラダ油……………2g(小さじ1/2)  
かまぼこ……………10g  
長ねぎ……………2g  
しょうが……………2g  
にんにく……………1g  
サラダ油……………2g(小さじ1/2)  
ごま油……………2g(小さじ1/2)

#### ビビンバ丼の栄養価

|       |         |      |       |
|-------|---------|------|-------|
| エネルギー | 666kcal | カリウム | 539mg |
| たんぱく質 | 21.9g   | リン   | 256mg |
| 水分    | 289g    | 塩分   | 1.9g  |

[A] { 減塩醤油……………2g(小さじ1/3)  
オスターソース……………1g(小さじ1/5)  
みそ……………3g(小さじ1/2)  
砂糖……………2g(小さじ2/3)  
豆板醤……………0.5g(お好みで)  
塩……………0.2g  
[B] { ごま油……………2g(小さじ1/2)  
減塩醤油……………6g(小さじ1)  
砂糖……………0.5g(小さじ1/6)  
みりん……………2g(小さじ1/3)  
ラー油……………0.5g(お好みで)  
白いりごま……………2g(小さじ2/3)  
きざみのり……………0.5g

#### 作り方

- ① 大根と人参はマッチ棒くらいの大きさに切り、さっとゆでておきます。
- ② ぜんまいとほうれん草はそれぞれ下ゆでをして、3cmくらいの長さに切ります。もやしもゆでておきます。
- ③ 卵を溶いて錦糸卵を作ります。かまぼこはマッチ棒くらいの大きさに切ります。
- ④ 長ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにします。
- ⑤ そぼろを作ります。鍋にサラダ油とごま油を熱し、④を焦がさないように炒め、さらに豚ひき肉を炒めて[A]で調味します。
- ⑥ [B]をフライパンに入れ、さっと火を通したところに水気を切った①、②を入れてからめます。このとき、野菜同士が混ざらないようにしてそれぞれを炒めます。
- ⑦ 丼にご飯を盛り、それぞれの具材を放射状に盛りつけ、白いりごまときざみのりをかけます。

## 豆腐の蒲焼丼

|       |     |                      |
|-------|-----|----------------------|
| ～材料～  |     | ご飯……………220g          |
| (一人分) | [A] | 木綿豆腐……………50g         |
|       |     | 豚ひき肉……………40g         |
|       |     | 白いりごま…0.5g(小さじ1/6)   |
|       |     | パン粉……………5g           |
|       |     | 卵……………3g             |
|       |     | 減塩醤油……………2g(小さじ1/3)  |
|       |     | 小麦粉……………0.5g(小さじ1/6) |
|       |     | 焼きのり……………1g(1/2枚)    |
|       |     | サラダ油……………5g(小さじ1)    |
|       |     | みりん……………10g(大さじ1/2)  |
| [B]   | {   | 減塩醤油……………15g(大さじ1)   |
|       |     | 煮干だし汁……………5g(2本)     |
|       |     | ししとう……………4g          |
|       |     | サラダ油……………3g(小さじ3/4)  |
|       |     | 山椒……………0.1g          |
|       |     | 水出し紅生姜……………5g        |

|            |         |
|------------|---------|
| 豆腐の蒲焼丼の栄養価 |         |
| エネルギー      | 637kcal |
| たんぱく質      | 19.4g   |
| 水分         | 235g    |
| カリウム       | 372mg   |
| リン         | 225mg   |
| 塩分         | 1.5g    |



- 作り方**
- ①木綿豆腐を水切りしておきます。
  - ②豚ひき肉を手でこねる。
  - ③豆腐を手でよくつぶしながら（すり鉢だときめが細くなり、きれいです）、こねておいた豚ひき肉を混ぜ、さらに白いりごま、パン粉、卵、減塩醤油を加え、混ぜ合わせます。
  - ④のり(1/2)の裏面に小麦粉を振り、③のタネをその上にのばします。
  - ⑤フライパンに油をひいて熱し、先にのりを下にして焼きます。まわりに火が通ってきたら、裏返して強めの中火位で焼きます。
  - ⑥ししとうはへたを切りそろえ、切りこみを入れ、フライパンで炒めます。
  - ⑦⑤が焼けたらいったん取り出し、4等分に切り、フライパンに[B]を煮詰めてタレをつくり、さっとからめます。
  - ⑧ご飯に⑦を乗せてししとうと紅生姜を飾り、残ったタレを上からかけ、お好みで山椒振り、完成です。



## りんごゼリー

～材料～  
(一人分)



りんごジュース……20g  
おろしりんご………10g(小さじ1強)  
寒天………0.6g(1/10本)  
水………40cc  
砂糖………10g(大さじ1強)

| りんごゼリーの栄養価 |        |
|------------|--------|
| エネルギー      | 54kcal |
| たんぱく質      | 0g     |
| 水分         | 67g    |
| カリウム       | 25mg   |
| リン         | 1mg    |
| 塩分         | 0g     |

作り方



- ①寒天を水に浸してふやかします。
- ②①をなべに入れ、木べらで混ぜながら火にかけます。
- ③寒天が溶けたら砂糖を加えます。
- ④寒天液にジュースとおろしりんごを加え、さっとぬらした型に流し入れ、冷やしかためます。