

# おいしく食べて生活習慣病予防

## ～乾物、缶詰、常備野菜で作る一汁三菜～



主食	ご飯	
材料	1人分	2人分
ごはん	150g	300g

主菜	高野豆腐とツナの卵とじ	
材料	1人分	2人分
高野豆腐(乾)	8g	16g
椎茸(乾)	2g	4g
人参	20g	40g
玉ねぎ	50g	100g
ツナ缶	18g	1/2缶
サラダ油	小さじ1/2	小さじ1
椎茸の戻し汁	75cc	150cc
砂糖	小さじ1	小さじ2
こいくちしょうゆ	小さじ1	小さじ2
卵	1個	2個
グリーンピース (缶又は冷凍)	5g	10g

### 【作り方】

- ① 高野豆腐はぬるま湯で戻しておく。
- ② 椎茸は水で戻して薄切りにする。戻し汁はとっておく。
- ③ 玉ねぎは薄切り、人参は細切りにする。
- ④ ツナ缶は油気を切っておく。(軽くでよい)
- ⑤ ①で戻した高野豆腐は軽く絞って1.5cm角に切る。
- ⑥ グリンピースはさっと熱湯にとおす。
- ⑦ 鍋に油を熱し、②③を炒め、玉ねぎがしんなりしたら椎茸の戻し汁を加える。
- ⑧ ⑦に④と砂糖、しょうゆを入れた後に⑤を加え、弱火で10分程煮る。
- ⑨ 仕上げに溶き卵を加え、半熟くらいで火を止め、グリーンピースを入れる。  
(卵の固さは好みでよい)

副菜	切干大根と塩昆布のナムル	
材料	1人分	2人分
切干大根(乾)	10g	20g
きゅうり	25g	1/2本
塩昆布	2g	4g
酢	小さじ1	小さじ2
ごま油	小さじ1/2	小さじ1

### 【作り方】

- ① 切干大根は10分程水で戻す。水気を絞って4～5cmくらいの長さに切る。
- ② きゅうりは4～5cmの長さの細切りにし、熱湯でさっとゆでる。
- ③ ボウル(またはビニル袋)に①、②、塩昆布、酢、ごま油を入れて和える。しばらくおいて味をなじませる。

副菜	さつまいものりんごジャム煮	
材料	1人分	2人分
さつまいも	50g	100g
りんごジャム	小さじ2	小さじ4
水	50cc	100cc
シナモン	お好みで	お好みで



### 【作り方】

- ① さつまいもは皮付きのまま、よく洗い、0.5～1cm幅のいちょう切り、または半月切りにし、水にさらす。
- ② 鍋に水気を切った①と分量の水、りんごジャムの半量を入れて火にかけ、沸騰したら弱火でコトコト煮る。
- ③ さつまいもが柔らかくなり、表面につやが出たら、仕上げに残りのりんごジャムを加えて火を止める。
- ④ お好みでシナモンを振る。

汁物	お椀でみそ汁(揚げ玉とわかめ)	
材料	1人分	2人分
かつお節	小1P (2-3g)	小2P
みそ	小さじ1	小さじ2
揚げ玉	大さじ1	大さじ2
カットわかめ	小さじ1	小さじ2
熱湯	100cc	200cc
ねぎ	少々	少々

### 【作り方】

- ① お椀に1人分ずつかつお節、みそ、揚げ玉、カットわかめを入れる。
- ② ねぎはキッチンバサミでカットしながらお椀に入れる。(包丁で切ってもよい)
- ③ 食べる直前に熱湯をお椀に注ぎ、よくかき混ぜる。



栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物		食塩相当量
	kcal	g	g	g	食物繊維	
ご飯	234	3.8	0.5	55.7	2.3	0
高野豆腐とツナの卵とじ	219	14.0	13.3	13.3	2.8	1.3
切干大根と塩昆布のナムル	54	1.6	2.1	8.6	2.7	0.4
さつまいものりんごジャム煮	88	0.5	0.3	22.9	1.5	0.1
お椀でみそ汁(揚げ玉とわかめ)	37	2.4	1.8	3.3	0.7	0.8
合計	632	22.3	18.0	103.8	10.0	2.6

