

ふつうのおにぎり いつもの みそ汁

鮭・わかめのおにぎり & 新じゃがのみそ汁

(おにぎり材料:2人分)

ごはん 400g
焼き塩鮭 1切 焼きのり おにぎり用2枚
カットわかめ 2g 塩 1g(小さじ1/6) いりごま 少々

(みそ汁材料:2人分)

新じゃがいも 100g(中1個)
玉ねぎ 60g(小1/2個) 油揚げ 6g
いりこだし 300cc
みそ 小さじ4 小ねぎ 少々



(作り方)

- ① いりこだしをとる。鍋に水300cc、いりこひとつかみを入れて、30分以上漬けておく。
- ② 玉ねぎは薄切り、じゃがいもは皮をむいてひと口大、油揚げは薄く切る。
- ③ ①の鍋を火にかけて、沸騰してから2、3分煮出し、いりこを取り出す。
- ④ ③に②の材料を入れて、弱火でじゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 塩鮭は焼いておく。ごはんを4等分し、真ん中に皮と骨を除いた塩鮭をのせて握る(2個)。
- ⑥ 残りのごはんに、水で戻して水気を切ったわかめ、塩、いりごまを混ぜ、握る(2個)。
- ⑦ ④にみそを溶き、小口に切った小ねぎを散らす。
- ⑧ 食べる直前に④に焼きのりを巻く。

ふつうのおにぎり いつもの みそ汁

高菜・たぬきおにぎり & 春キャベツのみそ汁

(おにぎり材料:2人分)

ごはん 400g
高菜漬け 40g 焼きのり おにぎり用2枚
天かす 大さじ3 めんつゆ(2倍濃縮) 小さじ2
紅ショウガ 10g 青のり 少々

(みそ汁材料:2人分)

キャベツ 100g にんじん 40g
サラダ油 少々 豚肉薄切り 60g
かつお節 小1P(2, 3g) みそ 小さじ4
ごま油、いりごま 少々



(作り方)

- ① キャベツはざく切り、にんじんは薄切りし、食べやすい幅に切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、豚肉、にんじんを入れ、肉の色が変わるまで炒める。
- ③ ②にキャベツを加え、さっと混ぜたら、水、かつお節を入れ、ひと煮立ちしたら、みそを溶く。
- ④ ごはんを4等分し、高菜漬けをのせて握る(2個)。
- ⑤ 残りのごはんに天かす、めんつゆ、紅しょうが、青のりを加えて混ぜ、握る(2個)。
- ⑥ 食べる直前に、④にのりを巻き、みそ汁にごま油といりごまを加える。

栄養価(1人分) : エネルギー502kcal たんぱく質15.9g 脂質12.5g 炭水化物86.9g 食塩相当量2.8g

ふつうのおにぎり いつものみそ汁

梅・おかかおにぎり & 豆乳みそ汁



(おにぎり材料:2人分)

ごはん 400g

梅干し 2個 焼きのり おにぎり用2枚

かつお節 小1P(2, 3g) しょうゆ 小さじ2/3

(みそ汁材料:2人分)

鶏もも肉 80g 白ネギ 40g

しめじ 20g 春菊 40g

絹ごし豆腐 60g かつおだし 200cc

みそ 小さじ4 豆乳 100cc

(作り方)

- ① かつおだしをとる。かつおぶしに熱湯を注ぎ、かつおぶしが沈んだら、ザルでこす。
- ② 白ねぎは斜め切り、しめじは石づきを除いて手でほぐす、春菊は3~4cmの長さに切る。豆腐は角切りにする。
- ③ 鍋に分量のかつおだしを入れ、沸騰してきたら、細かく切った鶏肉、白ネギ、しめじを入れる。弱火~中火で煮る。
- ④ ごはんを4等分し、梅干しをのせて握る(2個)。
- ⑤ 残りのごはんにかつお節、しょうゆを加えて混ぜ、握る(2個)。
- ⑥ ③の具材に火がとおったら、豆腐、みそ、豆乳を加え、ふつふつしてきたところに春菊を入れ、火を止める。
- ⑦ 食べる直前に、④にのりを巻く。