



## ★たっぷり白菜と豚肉のあんかけ丼

【材料：2人分】

|            |           |
|------------|-----------|
| 豚こま切れ肉※    | 100g      |
| A 酒        | 大さじ1      |
| A しょうゆ     | 小さじ1/2    |
| A 片栗粉      | 大さじ1      |
| 白菜         | 2枚(約200g) |
| しいたけ       | 2枚        |
| しょうが※      | ひとかけ      |
| ごま油        | 小さじ1      |
| 水          | 100cc     |
| B 片栗粉      | 小さじ2      |
| B 酒        | 大さじ1      |
| B しょうゆ     | 小さじ2      |
| B 鶏がらスープの素 | 小さじ1      |
| 温かいご飯      | 2杯分(300g) |

エネルギー 391kcal 塩分 1.3g

※しょうがはチューブ(小さじ1)でもOK!  
※豚ばら肉を使う場合、やわらかく薄くて味も付きやすいので、下味の酒、しょうゆ、片栗粉は省いてもOK!



【作り方】

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。ボウルにAの調味料を混ぜ合わせ、豚肉を加えてもみ、10分程置く。
- ②白菜はザク切り、しょうがは千切り、しいたけは薄切りにする。
- ③フライパンにごま油(小さじ1)を熱し、豚肉を入れ中火で炒める。火が通ってきたら、白菜、しいたけ、しょうがを加えて全体を混ぜ、フタをして火を弱め、2～3分程蒸す。
- ④白菜の芯がしんなりとしてきたら、水とBの調味料をよく混ぜ合わせ加える。全体を混ぜながら中火で炒め煮し、とろみがついたら火を止める。
- ⑤器にご飯を盛り、④のあんを上にかける。  
お好みで酢やこしょうをかけてお召し上がりください♪

あらかじめ片栗粉と調味液を混ぜておくことで、とろみ付けが簡単になります◎



## 丼のあんであレンジ! あんかけ焼きそば



【作り方】

- ①フライパンに、ごま油大さじ1/2と、焼きそば用蒸し麺を1人分入れ、油が全体になじむようにほぐしながら炒め、弱めの中火で両面に焼き色がつくまで焼き、皿に移す。
- ②上記レシピのあんかけを上にかける。



## ★もやしとにらのナムル

【材料：2人分】

|          |           |
|----------|-----------|
| もやし      | 100g      |
| にら       | 1/2束(50g) |
| にんじん     | 1/5本(40g) |
| 炒り白ごま    | 大さじ1/2    |
| ごま油      | 小さじ1      |
| 鶏がらスープの素 | 小さじ1      |

エネルギー 43kcal 塩分 0.6g

【作り方】

- ①にらは3cm長さ、にんじんは千切りにする。
- ②耐熱ボウルにもやしとにんじんを入れ、ふんわりとラップをし、電子レンジ(500w)で1分半加熱する。にらを加えてもう1分半加熱し、あら熱がとれたら、しっかりと水気をきる。
- ③②にごま油、炒り白ごま、鶏がらスープの素を加えて和える。  
※時間を置くと水がでるので、食べる前に和えましょう。

もう1品欲しい時に、レンジで簡単に作れます!  
野菜不足解消にも◎



## ★もずくと卵のスープ

【材料：2人分】

|          |       |
|----------|-------|
| 味付きもずく※  | 1パック  |
| 長ねぎ      | 1/4本  |
| 溶き卵      | 1個分   |
| 鶏がらスープの素 | 小さじ1  |
| しょうゆ     | 小さじ1  |
| 水        | 300cc |

エネルギー 70kcal 塩分 1.1g

【作り方】

- ①長ねぎはみじん切りにする。
- ②鍋に水(300cc)を入れて火にかけ、沸騰したらもずく、長ねぎ、鶏がらスープの素、しょうゆを入れる。
- ③煮立ったら、溶き卵を糸状に流し入れ、沸騰したら火を止めて菜箸でそっと混ぜる。

市販のもずく酢を使って、簡単に味付けができ楽チン♪



皆さまから頂いたお葉書でのリクエストにお答えし、今回は・・・



## 市販のお惣菜の味を薄くする方法をご紹介します！

塩分が控えられたお惣菜もありますが、味付けが濃いとを感じるものもあります。せっかく便利なお惣菜なので、健康的に食べたいですね😊

そこで、お惣菜に野菜やきのこを加えて食べる**かさ増しレシピ**をご提案します。

### 例1：和え物やお浸しなど

ほうれん草と人参の  
胡麻和え 約100g



#### もやしでかさ増し👍👍

もやしをひとつかみ分(50g程度)耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをし、電子レンジ(500w)で1分程加熱し、水気を切ってお惣菜に和えましょう。

※注意※

かさ増した料理を全て食べると、結局塩分は控えられませんので、分けて食べましょう。もやしでかさ増え、節約にもなりそうです😊 通年価格が安定しているきのこなどでもいいですね♪

加熱後あら熱がとれたらしっかりと水気を切りましょう♪



### 例2：きんぴらごぼうなどの炒め物

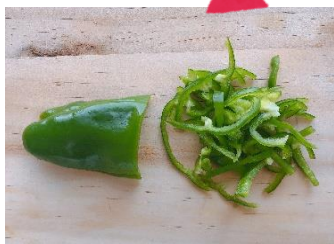
きんぴらごぼう 約80g



#### ピーマンでかさ増し👍👍

ピーマン1個分をごぼうなどの具材と同じ程度の細さに千切りし、耐熱ボウルに入れ、電子レンジ(500w)で30秒程加熱し、水気を切ってお惣菜に和えましょう。縦半分に切ったピーマンを横向きにし、繊維を断ち切るように切ると、切りやすいです。

ピーマンで栄養と彩りアップ♪



#### ピーマン&豚肉でかさ増し👍👍

豚こま切れ肉50g程度を細かく切り、少々お酒をふってもみます。フライパンにごま油を少量ひき、豚こま切れ肉を炒め、火が通ってきたら上記同様に切ったピーマン、お惣菜を加え、火が通ったら完成！お好みで一味唐辛子をかけても美味しいです😊

たんぱく質も一緒に摂れて、食べ応えも増します♪



### 例3：煮物

いかと里芋の煮物  
約200g



#### きのこ&だし汁でかさ増し👍👍

煮物の味付けが濃いとを感じる場合は、だし汁を活用しましょう。昆布とかつお節でとっただし汁は美味しいですが、「だしをとるのは面倒・・・」という方は、水に昆布を浸しておくだけの”昆布水”がおすすめ！作り方は、1ℓの水にだし昆布10gを浸し、冷蔵庫で一晩ねかせるだけ。

この昆布水100ccと、根元を切ったしめじ10gを小鍋に入れ、沸騰させて1分程煮ます。そこにお惣菜を加えて軽く混ぜ合わせ、きのこに火が通ったら完成！えのき、しいたけなどもおすすめ♪



昆布水は味噌汁や、煮物など、いろいろな料理にだし汁として使えます。使う際は、昆布はのぞきましょう😊  
冷蔵保存で3日程持ちますが、保存する際は蓋つきの容器に入れてください。