

簡単・おいしい・いざという時に役立つ ストック食材を使ったバランスメニュー

主菜：さば缶の南蛮漬け

材料	2人分	作り方
さば缶(水煮)	1缶(190g)	① さば缶は水けを切っておく。ピーマンと人参は4cmの千切り、玉ねぎは薄切りにする。鷹の爪は種を除いて輪切りにしておく。 ② ①の野菜を耐熱容器に並べ、ふんわりとラップをして600wで2分加熱する。塩をふりかけ、野菜の粗熱がとれたら、軽く絞る。 ③ ②とAの調味料は保存容器に入れて混ぜ合わせておく。 ④ 水けを切ったさばに片栗粉をまぶす。フライパンに油をひいて中火で熱し、両面をこんがり焼く。 ⑤ 焼いたさばを③に入れ、野菜とからませて漬けておく。
片栗粉	大さじ1	
油	大さじ1	
ピーマン	1個(20g)	
人参	20g	
玉ねぎ	1/4個(50g)	<1人分> エネルギー:257kcal 塩分:1.5g
塩	少々	
しょうゆ	小さじ1	
酢	小さじ2	
砂糖	小さじ1	
鷹の爪	1/2本	

A

副菜：キャベツとツナのなめたけ和え

材料	4人分	作り方
キャベツ	280g	① キャベツは食べやすい大きさのざく切りにし、さっと茹でる。ザルに上げて粗熱が取れたら水けを絞る。 ② ボウルに①と水けを切ったツナ、なめたけを入れてよく混ぜ合わせる。
ツナ水煮缶	70g	
なめたけ	60g	
		<1人分> エネルギー:38kcal 塩分:0.7g

主食：ご飯（ポリクッキング）

材料	1袋分	作り方
米	80g	① ポリ袋に米と水を入れる。ポリ袋を水の中に沈めて、中の空気を抜く。ポリ袋の中に空気が入らないようにねじり上げ、袋の口をかたく結ぶ。 ② ①が浸かる位の水をはって皿をしいた鍋に①を入れて蓋をして火をつける。沸騰したら中火にし、20分間加熱する。 ③ 火を止めたら蓋をしたまま10分間蒸らす。
水	120g	

主菜：切り干し大根のオムレツ

材料	2人分	作り方
卵	3個	① 切り干し大根は、さっと洗い、3cm位の長さに切り、ボウルに入れ、水大さじ2を加えて20回程度もんでおく。ごま油小さじ1/2、塩ひとつまみからめておく。ベーコンは1cm幅に切り、たまごは溶きほぐしておく。
切り干し大根	15g	
塩	ひとつまみ	
ごま油	小さじ1/2	② フライパンにごま小さじ1/2をひき中火で熱し、ベーコン、切り干し大根を2分ほど炒める。桜えびを加えて1分ほど炒める。
ベーコン	1枚(20g)	
桜えび(乾)	10g	③ 溶き卵を回し入れて5~6回大きく混ぜたら、形を整える。蓋をして1.2分ほど加熱したら裏返し、再度蓋をして弱火で3.4分加熱し火を通す。
ごま油	大さじ1/2	
		<1人分> エネルギー:204kcal 塩分:1.0g

デザート：フルーツ寒天

材料	4人分	作り方
みかん缶(液体含)	1缶(190g)	① ポリ袋に材料をすべて入れる。ポリ袋を水の中に沈めて、中の空気を抜く。ポリ袋の中に空気が入らないようにねじり上げ、袋の口をかたく結ぶ。軽く振って砂糖を溶かす。 ② ①が浸かる位の水をはって皿をしいた鍋に①を入れて蓋をして火をつける。沸騰したら中火にし、5分間加熱する。 ③ ②を取り出し、水で冷やしながら中身がよく混ざるように振る。粗熱がとれたら、袋ごと型(四角い皿や箱など)に入れて、常温で2時間ほど置いて固める。
水	50ml	
砂糖	大さじ2	
粉寒天	2g	
		<1人分> エネルギー:49kcal 塩分:0g

さば缶の南蛮漬け(1/2人分)	エネルギー: 129 キロカロリー	塩分: 0.8 g
切り干し大根のオムレツ(1/2人分)	エネルギー: 102 キロカロリー	塩分: 0.5 g
キャベツとツナのなめたけ和え(1人分)	エネルギー: 38 キロカロリー	塩分: 0.7 g
フルーツ寒天(1人分)	エネルギー: 49 キロカロリー	塩分: 0 g
主食(ご飯130g)	エネルギー: 205 キロカロリー	塩分: 0 g
合計	エネルギー: 523 キロカロリー	塩分: 2.0 g