



野菜を食べよう！

さんまの缶詰で五目ごはん



材料(4人分)

・ごぼう	1本(150g)	
・にんじん	2/3本(150g)	
・油揚げ	1枚	
・しめじ	1/2袋(40g)	
・細ねぎ	2本(10g)	
・さんま缶詰(かば焼き)	1缶(80g)	
・米	200g	
A {	・酒	大さじ2/3
	・しょうゆ	小さじ2/3
	・塩	小さじ1/3

作り方

- ①ごぼうは皮を削ぎ、3~4mmの輪切りにして水にさらす。
- ②にんじんは2~3mmのいちよう切り、油揚げは3~4cm長さの細切りにする。しめじは石づきを切り落として、ほぐしておく。
- ③洗った米を炊飯器に入れ、普通に水加減をする。
- ④Aの調味料、①、②、さんまのかば焼き缶を汁ごと加えて炊く。
- ⑤炊き上がったら、さっくりと混ぜ、小口切りにしたねぎをちらす。

調理時間
30分

※炊飯時間を除く

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	303	kcal
たんぱく質	8.9	g
脂質	5.6	g
炭水化物	53.0	g
食塩相当量	1.0	g
野菜の量	78	g

おすすめ ポイント

買い置きのできる缶詰を使った野菜たっぷりの五目ごはんです。ごぼうは輪切りにすると存在感がでます。



野菜を食べよう！

野菜たっぷりビビンバ丼



作り方

- ①小松菜は洗ってゆで、3~4cm長さに切り、Aの調味料と和える。にんじんは千切りにしてゆで、Bの調味料と和える。もやしはゆで、Cの調味料と和える。
- ②鶏ひき肉にDの調味料を加え混ぜておく。フライパンに油をひき、刻んだしょうがと一緒に炒める。
- ③卵に塩、砂糖を混ぜ、錦糸卵を作る。
- ④皿にご飯をのせ①、②、③を彩りよくのせる。上に紅しょうがを飾る。

材料(2人分)

	・ごはん	300g		・鶏ひき肉	100g
	・小松菜	100g		・しょうゆ	大さじ1/2
A	・しょうゆ	大さじ1/2	D	・酒	大さじ1/2
	・ごま油	小さじ1/4		・砂糖	小さじ1
	・砂糖	小さじ1/2		・しょうが	一片
	・にんじん	50g		・油	大さじ1/2
B	・ごま油	小さじ1/4		・卵	1個
	・すりごま	ひとつまみ		・塩、砂糖	少々
	・しょうゆ	小さじ1/2		・油	少々
	・もやし	100g		・紅しょうが	適宜
C	・しょうゆ	大さじ1/2			
	・ごま油	小さじ1/2			
	・すりごま	ひとつまみ			

調理時間
30分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	236	kcal
たんぱく質	10.9	g
脂質	8.7	g
炭水化物	26.5	g
食塩相当量	1.5	g
野菜の量	125	g

おすすめ ポイント

ご飯が少しでも野菜たっぷりでボリュームがあるため満足感が得られます。