

みんな大好き丼ごはん

牛そぼろ丼

牛そぼろ丼



合びき肉や鶏のひき肉もオススメ!

塩分1.7g エネルギー 452kcal

材料

[1人分] [4人分]

ご飯	150g	600g
卵	1個	4個
塩	少々	小さじ1/4
紅しょうが	5g	20g
牛ひき肉	40g	160g
干し椎茸	中1枚	中4枚
ゆでたけのこ	10g	40g
おろししょうが	小さじ1/2	小さじ2
ほうれん草	30g	120g
水	25cc	100cc
A 酒	小さじ1/2	小さじ2
しょうゆ	大さじ1/4	大さじ1
砂糖	小さじ1	大さじ1・1/3
ごま油	少々	小さじ1/6
B 塩	少々	1g
砂糖	少々	1g

作り方

- 水でもどした干し椎茸とたけのこをみじん切りにする。
- 鍋に牛ひき肉・A・おろししょうがを合わせて中火にかけ、菜箸4~5本でかき混ぜながら火をとおす。肉の色が変わったら①の干し椎茸とたけのこを加えて混ぜ続け、煮つめてそぼろにする。
- ※Aの水の代わりに、干し椎茸のもどし汁を使うとだしが出でさらに美味しいになります。

トータル
塩分
3.3
g
※エネルギー、塩分は1人分です

トータル
エネルギー量
554
kcal

- ほうれん草は熱湯で1分ほどゆで、水に取って水けを絞り、長さ3cmに切りそろえて、Bの調味料である。
- 卵に塩を加え入れよく溶きほぐして中火の弱火にかけ、菜箸4~5本で混ぜ続けて炒り卵にする。
- 器にごはんをよそい、②③④を盛りつけて紅しょうがをのせる。

小松菜とチーズの海苔和え



簡単にカルシウムアップ!

塩分0.6g エネルギー 68kcal

材料

[1人分] [4人分]

小松菜	40g	160g
プロセスチーズ	12g	50g
焼き海苔(小袋)	2枚	10枚(2袋)
ポン酢しょうゆ	小さじ1	小さじ4

作り方

- 小松菜はゆでて冷水にとり、水けを絞って長さ3cmに切る。
- チーズは長さ3cmの細切りにする。
- ボールに①②と適当な大きさにちぎった焼き海苔を加えて混ぜ合わせる。
- ③④にポン酢しょうゆを加えあえる。

豆苗とキャベツのスープ



野菜たっぷり、具だくさんスープ

塩分1.0g エネルギー 34kcal

材料

[1人分] [4人分]

豆苗	30g	120g
キャベツ	30g	120g
にんじん	5g	20g
しめじ	5g	20g
ベーコン	5g	20g
コンソメ(顆粒)	小さじ1/2	小さじ2
こしょう	少々	少々
水	150cc	600cc

作り方

- 豆苗・キャベツ・にんじん・ベーコンは食べやすい大きさに切り、しめじは小房に分ける。
- 鍋にキャベツ・にんじん・しめじと、コンソメ・水を入れて煮る。
- ③④の野菜に火がとおったら、ベーコンと豆苗を入れて煮る。
- こしょうを加え調味する。



緑黄色野菜の豆苗は「えんどう豆」の若葉。1度食べたら、トレーに水を張り数日すると伸びてきてもう一度食べることができます。

野菜の旨味で
塩分カット

塩がなくても野菜の甘味・コンソメの味でおいしく食べられます。物足りない場合は、こしょうを効かすと味がはっきり!

