

# レシピの玉手箱

あさひ健康マイスター  
おうちで  
アレルゲン  
対応メニュー

ID 1631

No.184  
トマトと長芋のみそ汁

だしをらずで簡単



## ひとロメモ

- いつものみそ汁に飽きてしまったときにお薦め
- 野菜もお肉も入って栄養満点

### 材料(2人分)

- トマト …… 3分の1個 (60g)
- 長芋 …… 60g
- 小松菜 …… 20g
- 豚ひき肉 …… 40g



- 水 …… 250cc
- 酒 …… 大さじ1
- みそ …… 小さじ2

### 作り方

- 1 トマトは小さめの乱切り、長芋は皮をむき小さめの乱切り、小松菜は3cmに切る
- 2 鍋に豚ひき肉を入れて炒める
- 3 肉の色が変わったら、1とAを加え、沸騰したら中火で5分程度加熱する
- 4 3にみそを溶き入れ、火を消す

### 1人分の栄養価

エネルギー	87kcal	カルシウム	29mg
タンパク質	5.3g	食塩相当量	0.8g
脂質	3.9g		

# レシピの玉手箱

あさひ健康マイスター  
おうちで  
アレルゲン  
対応メニュー

ID 1631

No.185

炒めず簡単!  
炊き込みピラフ

冷凍食品を使ってお手軽に



## ひとロメモ

- 具材をハムやツナに変えてもおいしい
- トマトケチャップ大さじ1を加えると、トマトライスに!

### 材料(2人分)

- 米 …… 2合
- 水 …… 380ml
- 玉ねぎ …… 120g
- バター …… 10g
- 冷凍シーフードミックス …… 150g
- 冷凍ミックスベジタブル …… 100g
- 固形コンソメ …… 1個
- 塩 …… 小さじ1/5
- こしょう …… 少々
- 付け合わせ  
ブロッコリー …… 1房  
ミニトマト …… 2個

### 作り方

- 1 米は洗って水切りしておく
- 2 玉ねぎは5mmの角切りにする
- 3 冷凍シーフードミックスは解凍後、サッと水洗いし、水分を切る。エビの背ワタは取り除く
- 4 冷凍ミックスベジタブルは解凍後、水分を切る
- 5 3、4とも、キッチンペーパーで水分を拭き取る
- 6 炊飯器に1、2、5とAを入れて平らにし、バターをのせて、炊飯する
- 7 炊き上がったら、ザクザク混ぜて器に盛る
- 8 ブロッコリーとミニトマトを添えて完成

### 1人分の栄養価

エネルギー	325kcal	カルシウム	29mg
タンパク質	9.9g	食物繊維	3.4g
脂質	3.1g	食塩相当量	1.0g

# レシピの玉手箱

あさひ健康マイスター  
おうちで  
アレルゲン  
対応メニュー

ID 1631

No.186  
油揚げと豚肉のロールチャーシュー

冷めてもおいしい!  
お弁当にも◎



## ひとロメモ

ニンジンやインゲンを豚肉と一緒に巻くと彩りがよく、華やかに!

### 材料(2人分)

- 油揚げ …… 2枚
- 豚ロース肉(薄切り) …… 100g
- おろし生姜 …… 大さじ1/2
- A 片栗粉 …… 大さじ1/2
- 酒 …… 大さじ1
- 煮汁  
酒 …… 大さじ2
- しょうゆ …… 大さじ1
- 蜂蜜 …… 大さじ1/2
- 砂糖 …… 小さじ1
- 水 …… 1カップ

### 作り方

- 1 豚肉にAをからめる
- 2 煮汁の材料を混ぜる
- 3 油揚げは長い一辺と短い二辺に包丁で切り込みを入れ、開く
- 4 3の奥側を3cmほど空け、豚肉を縦長に広げてのせ、手前からきつめに巻き、ようじで縫うようにして止める
- 5 フライパンを熱し、4を入れ、時々転がしながら全体に焼き色を付ける
- 6 5に2を加え、煮立ったら落としぶたをして、汁気がなくなるまで20分ほど煮る
- 7 ようじを取り除いて食べやすい大きさに切れば完成

### 1人分の栄養価

エネルギー	174kcal	カルシウム	45mg
タンパク質	15.0g	食物繊維	0.4g
脂質	6.6g	食塩相当量	1.6g

# レシピの玉手箱

あさひ健康マイスター  
おうちで  
アレルゲン  
対応メニュー

ID 1631

No.187

サケの南蛮漬け

カラフル野菜で、いつものサケを華やかに



## ひとロメモ

漬け込むことでサケのパサつきがなくなります!

### 材料(4人分)

- 生サケ …… 4切
- 片栗粉 …… 大さじ2
- パプリカ(赤・黄) …… 各1/3個
- ブロッコリー …… 1/4個
- 揚げ油 …… 適量
- 長ネギ(白い部分) …… 10cm
- 酒・酢・水 …… 各1/3カップ
- 砂糖 …… 大さじ3
- しょうゆ・みりん …… 各大さじ1
- 赤唐辛子 …… 1~2本

### 作り方

- 1 サケは片栗粉をまぶす
- 2 パプリカは5mm幅に切る
- 3 ブロッコリーは小房に分け、熱湯で1分ほどゆでる
- 4 長ネギは千切りにし、水にさらす
- 5 170℃に熱した揚げ油で、2をサッと揚げてバットに取り、続けて1を揚げバットに取る
- 6 鍋にAを入れて煮立て、5にかけ15分ほどなじませる
- 7 6と3を器に盛り、4をのせて完成

### 1人分の栄養価

エネルギー	180kcal	カルシウム	21mg
タンパク質	20g	食物繊維	0.5g
脂質	4.0g	食塩相当量	0.1g