

2月

信州の郷土食・保存食をいadakou

肉料理



副菜 切干大根のさっぱりツナサラダ

果物 みかん

糸寒天入りナムルがたっぷり

主食 主菜 副菜 ビビンバ風どんぶり



寒天は信州の冬の寒さを利用した保存食です。食物繊維も豊富です。



健康ポイント

- 減塩** 味の濃いおかずの時は、1品をフルーツにすることで塩分を控えることができます。
- 野菜摂取** ビビンバ風どんぶりは、野菜もたっぷりとれる1品です。

- **朝食に便利な一品** 保存食の切干大根でつくるさっぱりツナサラダは、朝でも手軽に作れる一品です
(切干大根のさっぱりツナサラダ)
- **お弁当のおかずにもなります** 肉そぼろは多めに作って冷凍しておき、炒り卵と盛りつけるとそぼろ弁当になります。
(ビビンバ風どんぶり)
- **幼児も食べやすく** 野菜を短めに切ると、子どもでも食べやすくなります。
(ビビンバ風どんぶり)
- **環境や食文化を守りましょう** 寒天は冬の寒さと乾燥した空気を利用して作られる未来に伝えたい信州の郷土食です。

1人分の栄養価

エネルギー	688kcal
たんぱく質	22.6g
脂質	21.4g
炭水化物	91.9g
食塩相当量	2.6g

野菜量：237g
(きのこ・海藻を含む)各月のレシピは
こちらから

主食

主菜

副菜

ビビンバ風どんぶり

材料 2 人分

にんじん 1/4 本 (40g)
 ほうれん草 1/2 袋 (100g)
 もやし 1 袋 (200g)
 糸寒天 ふたつかみ (4g)
 A [ごま油 小さじ 1/2
 白いりごま 小さじ 1 強
 顆粒中華だし 小さじ 2 弱
 豚ひき肉 150g
 B [砂糖 大さじ 1 と 1/3
 酒 小さじ 2
 しょうゆ 大さじ 1 弱
 おろしにんにく チューブで 3cm
 ごま油 小さじ 1
 ごはん 茶わん 2 杯 (360g)
 (コチュジャン) お好みで

〈作り方〉

- ① にんじんはせん切り、ほうれん草は 3cm 位の長さに切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、にんじん、もやし、ほうれん草の順に入れて茹でて、取り出す。
- ③ ②を水にさらして冷やす。
糸寒天は水で戻す。
- ④ 茹でた野菜、糸寒天の水を絞り、A であえて、ナムルを作る。
- ⑤ フライパンに豚ひき肉、B を入れて下味をつける。
- ⑥ ⑤を弱火にかけ、肉に火を通しそぼろにする。
- ⑦ 丼にごはんを盛り、④のナムル、⑥のそぼろを乗せる。
お好みでコチュジャンを添える。

Point!

ナムルに糸寒天を加えることで、さらに食物繊維がプラスされます。

1人分の
栄養価

●エネルギー	561kcal	●たんぱく質	19.0g	●脂質	17.4g
●炭水化物	74.4g	●食塩相当量	2.4g		

副菜

切干大根のさっぱりツナサラダ

材料 2 人分

切干大根 ひとにぎり (16g)
 (乾) カットわかめ 小さじ 1
 ツナ油漬缶 小 1/2 缶 (35g)
 酢 小さじ 2

〈作り方〉

- ① 切干大根は、水でもみ洗いをする。
10 分位水に浸して戻す。(切干大根が長い場合は、食べやすい長さに切る)
- ② ①の水気を軽く絞り、耐熱容器に入れ、ふんわりラップをして電子レンジ 600W で約 1 分半加熱する。
- ③ (乾) わかめは水で戻し、水気を切っておく。
- ④ ②が少し冷めたら、③、ツナ缶を加え、酢で味をつける。

Point!

ツナ缶の旨味と酢で、味がさっぱりとしているので濃い味の料理に合います。

1人分の
栄養価

●エネルギー	71kcal	●たんぱく質	3.1g	●脂質	3.8g
●炭水化物	4.9g	●食塩相当量	0.2g		

果物

みかん

1 人分 100g

(写真は不知火 1/3 こ)

1人分の
栄養価

●エネルギー	56kcal	●たんぱく質	0.5g	●脂質	0.2g
●炭水化物	12.6g	●食塩相当量	0g		