

今回のテーマは“**簡単低栄養予防メニュー**”です。

低栄養の予防のために、毎日たんぱく質を多く含む食材をきちんと食べる必要があります。今回は、そんな食材を使用しているメニューをご紹介します。

また、電子レンジを使って、調理時間を短くしているので調理時間がなくてもすぐにできます。家にある食材でパパッとできると嬉しいですね。

時短で変わりちらし寿司

●材料 (2人分)

| | | | |
|--------|------|----------|------|
| ごはん | 300g | 人参 | 50g |
| 甘酢しょうが | 30g | 薄口しょうゆ | 小さじ1 |
| 甘酢漬け汁 | 小さじ2 | ミックスビーンズ | 40g |
| すりごま | 大さじ1 | マヨネーズ | 小さじ1 |
| 卵 | 1個 | 三つ葉 | 適量 |
| 水 | 小さじ1 | 刻みのり | 適量 |
| 砂糖 | 小さじ1 | 鮭フレーク | 大さじ2 |



●作り方

1. 甘酢しょうがは千切りにし、すりごまと一緒にごはん混ぜ、甘酢漬け汁も加えて混ぜる。
2. 耐熱容器に卵を割り入れて、水と砂糖を入れよく混ぜる。電子レンジで40秒加熱し、取り出してフォークでよく混ぜ、再度30秒加熱しほぐすように混ぜる。
3. 人参は薄いイチヨウ切りにして電子レンジで約50秒加熱し、熱いうちに薄口しょうゆと混ぜる。
4. ミックスビーンズは、さっと洗い水気を除いてマヨネーズと和える。
5. 三つ葉は洗って水気をふいて3cm長さに切る。
6. 器に1を盛り、鮭フレークと2・3・4・5を盛り合わせ、刻みのりを飾る。



●コメント

すし酢は使わずに甘酢しょうがで酢めしを作りました。その日の気分に合わせて具材を変えてみてください。

時短サバ缶詰のみそ汁

●材料 (2人分)

| | |
|--------------|-------|
| しめじ | 1/4株 |
| 水 | 200ml |
| サバ缶 | 1缶 |
| おろし生姜 (チューブ) | 2cm |
| 大根 (おろし) | 30g |
| 味噌 | 小さじ2 |
| 小ネギ (刻み) | 大さじ4 |

●作り方

1. 鍋に水とほぐしたしめじを入れて、水にかける。
2. 沸騰したらサバ缶とおろし生姜とおろした大根の汁気を切って加え、ひと煮たちしたら、火をとめ、味噌を溶き入れる。
3. 器に注ぎ、ネギを加える。

●コメント

最後に入れる小ネギをたっぷり入れると、おいしさを引き立ててくれます。



甘酒プリン

●材料 (2人分)

| | |
|------------|-------|
| 甘酒 (希釈タイプ) | 250g |
| 牛乳 | 200ml |
| 粉寒天 | 2g |
| 水 | 50cc |
| みかん缶 | 適量 |

●作り方

1. 鍋に粉寒天と水を入れてよく混ぜ火にかけ、沸騰して1分ほど煮たら火を止めておろす。
2. 牛乳を1に少しずつ入れて混ぜる。
3. 少し冷めたら甘酒を加えて混ぜて器に入れて冷やす。
4. 出来上がりに、みかん缶を添える。

●コメント

みかん缶はお好みの食材でOKです。



検索してみよう！

ひじまち食堂

