



## アイデアばらずし

栄養価(1人分) エネルギー306kcal

### 木ネギ斗 (6人分)

むせん米(東洋ライス)	3合
酒	大さじ1
トウモロコシ(缶・ホール)	1缶
ほしシイタケ	7g
シャケフレーク	50g
米酢(タマノイ酢)	大さじ3
ゆで卵	3コ
焼きのり	てきりよう

## つくりがた

1 むせん米は炊飯専用鍋に入れ、水とトウモロコシの缶汁で多めの水加減をし、ほしシイタケをハサミで細かく刻んで加え、約30分浸水します。



### アドバイス

むせん米は洗わずにそのままたけるお米。  
そのほかにも、さいがい用などで水を加えておいておくだけで食べられるようになるアルファー化米などがあります。

2 トウモロコシの実とシャケフレークをのせ、Siセンサーコンロでたきます。

【自動炊飯 ごはん】

### アドバイス

家庭の鍋でご飯(白ごはん)をたく場合は、1合のお米に対して200mlの水を加えて水加減します。約30分浸水し、中火で10分加熱してふっとうさせ、15分弱火で加熱し、火を止めて15分蒸らします。

3 たきあがれば、米酢をふりかけてまぜこみます。

### アドバイス

トウモロコシの甘みと、お酢でカンタンにばらずし風になります。

4 ゆで卵とあぶった焼きのりでデコレーションします。



### アドバイス

<ゆで卵の作り方>  
卵をぬらしたキッチンペーパーとアルミはくでつつみ、グリルで調理します。  
【水なし両面焼グリル 上下強火 約10分+保温10分】



## サバ缶とキャベツの

## ホイル焼き

栄養価(1人分) エネルギー184kcal

### 木ネギ斗 (2人分)

めヒジキ(乾)(関西よつば連絡会)	3g
キャベツ	100g
塩	てきりよう
青ネギ	2本
サバ(水煮缶)	130g
オリーブ油	てきりよう
蒸しサダ豆(マルヤナギ小倉屋)	50g
しょうゆ	小さじ1/2

## つくりがた

1 めヒジキはビニールぶくろいに入れ、てきりようの水を加えてやわらかくもどし、水けをしぼります。

### アドバイス

めヒジキをもどした水はすてるので、たくさん入れすぎないようにしよう。  
おなじようにして、切干し大根もちょうりできるよ。

2 キャベツはひと口大にちぎって塩をふり、青ネギは3~4cm長さにハサミで切ります。  
サバの身をあらくほぐし、汁は残しておきます。

3 アルミはくにオリーブ油をうすくぬり、2のキャベツをのせます。1、2の青ネギ、サバの身、蒸しサダ豆をちらし、サバの汁としょうゆをかけてつつみます。

4 フライパンに3をならべ、ふたをして弱火にかけます。

【コンロ調理タイマー 約10分】



### アドバイス

アルミはくにつつんだものをフライパンで調理するとそのままつわとしてつかえ、フライパンも汚れないので、洗い物が少なくてできるよ。

## MEMO



食料やエネルギーのムダを省きましょう。工夫次第で地球にも優しく、お財布にも優しいコツを紹介



カロリーや塩分を控えめにしたり、大切な栄養素を上手にとり入れるカラダに嬉しいコツを紹介



‘基本に忠実に’ ‘ひと手間かけで’ ひと工夫でおいしさグリーンとアップ!



時間と手間を省きましょう。スピードアップのコツを紹介



### 手作りみそ玉でおみそ汁

栄養価(1人分) エネルギー15kcal

本米米斗 (2人分)

(☆)		
・合わせみそ(関西よつば連絡会)	20g	
・カットワカメ(関西よつば連絡会)	小さじ1	
・とろろこんぶ	3g	
・けずりカツオ(山長商店)	2g	
花ふ(乾)	4枚	

### つくりがた

- 1 (☆)をまぜ合わせて2等分にし、花ふと共に各々ラップでつつみ、丸めます。
- 2 うつわに1を入れて、ねっ湯(150ml)を注いでまぜます。



アドバイス

みそがからい場合はねっ湯を足して調節しましょう💡

### コメント

かんそうネギ、ほしエビ、こぶ茶などでアレンジができます🎵

みそ玉は、戦国時代からあったといわれる保存食のひとつ。何百年ものれきしを持つ日本伝の物です💡

### MEMO



### こうや豆腐deみたらし

栄養価(1人分) エネルギー63kcal

本米米斗 (2人分)

こうや豆腐(一口タイプ)(旭松食品)	4コ
(☆)	
・水	100ml
・すだきとう	30g
(★)	
・しょうゆ	小さじ1
・水ときかたくりこ(1:1)	小さじ1

### つくりがた

- 1 ビニールぶくろにこうや豆腐と(☆)をいれ、もどします。
- 2 1の水けをしぼり、あたためたフライパンでこうや豆腐の表面をこんがり焼きます。  
【温度キープ機能 160°C】🏠  
焼きあがればうつわにもります。



アドバイス

のこったさとう水はしあげのたれにつかうので、捨てずにのこしておこう🎵

- 3 フライパンに2ののこりのさとう水と(★)を加えてまぜ、トロミがつくまで火にかけて2にかけます。

### MEMO



食材やエネルギーのムダを省きましょう。工夫次第で地球にも優しく、お財布にも優しいコツを紹介



カロリーや塩分を控えめにしたり、大切な栄養素を上手にとり入れるカラダに嬉しいコツを紹介



‘基本に忠実に’ ‘ひと手間かけで’ひと工夫でおいしさグリーンとアップ！  
おいしい



時間と手間を省きましょう。スピードアップのコツを紹介  
スピーディー