

困ったときの節約メニュー



本日の献立

- ・トマト缶リゾット
- ・ノンオイルでヘルシー★ミモザサラダ
- ・手作りたまごボーロ



1人分の栄養量

エネルギー	513 kcal	たんぱく質	21.8 g
脂質	11.1 g	食塩相当量	2.3 g
カルシウム	94mg		



● トマト缶リゾット



材料 (4人分)

【盛り付け用】

- しめじ・・・・・・・・・・1袋 (90g)
- エリンギ・・・・・・・・・・2本 (100g)
- サラダ油・・・・・・・・・・小さじ1 (4g)
- 黒こしょう・・・・・・・・・・適量
- ドライパセリ (またはバジル)・・・・適量

【リゾット用】

- 玉ねぎ・・・・・・・・・・1個 (200g)
- サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1+1/2 (18g)
- 鶏胸肉 (皮なし)・・・・小1枚 (160g)
- 米・・・・・・・・・・240g
- カットトマト缶 (無塩)・・・・1缶 (400g)
- 熱湯・・・・・・・・・・2カップ (400g)
- コンソメ (またはブイヨン)・・・・2個 (8~10g)

顆粒の場合は小さじ3~4

😊 サラダ油の代わりに
オリーブオイルもお勧めです



(1人分)

エネルギー	361kcal	たんぱく質	15.6g
脂質	7.2g	食塩相当量	1.2g
カルシウム	25mg		

作り方

- ① しめじは石づきを落としほぐす。エリンギは長さを半分にし、縦半分にした後5mm程度に切る。玉ねぎはみじん切り、鶏肉は小さめのそぎ切りにする。
- ② コンソメ (またはブイヨン) を熱湯に溶かしスープを作っておく。

🍵 スープの温度が低いとお米に粘りが出てしまいます

- ③ 鍋を熱し、サラダ油小さじ1を入れ、きのこをさっと炒め取り出しておく。
- ④ 同じ鍋にサラダ油大さじ1+1/2を熱し、玉ねぎを炒める。玉ねぎが透明になってきたら、鶏肉を加え炒める。
- ⑤ 米 (※洗わない) を加え、米が透き通るまで炒める。
- ⑥ トマト缶を加え、軽く混ぜ合わせる。
- ⑦ ②のスープを100mL程度入れ、米を炊き始める。
- ⑧ 水分が減って煮詰まってきたら、その都度、米が隠れるくらいのスープを足しながら、弱火で20分程度炊いていく。硬さを見て、米がまだ硬いようであれば、お湯 (分量外) を足しながら、好みの硬さになるまで加熱する。

🍳 かき混ぜ過ぎると粘りが出るので、鍋底をこそくように返してください

- ⑨ リゾットを皿に盛り、上に③のきのこを盛り付け、黒こしょう・パセリ (またはバジル) をかける。

😊 お好みで粉チーズをかけたり、スープの水の代わりに牛乳を使っても美味しいです



●ミモザサラダ **地産地消メニュー**

材料（4人分）

- ほうれんそう（または小松菜）・・・1束（200g）
- えのき・・・・・・・・・・・・・1袋（85g）
- 人参・・・・・・・・・・・・・1/2本（80g）
- 卵・・・・・・・・・・・・・2個（100g）
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・1/4個（50g）
- しょうゆ・・・・・・・・大さじ1+1/2（27g）
- みりん・・・・・・・・大さじ1+1/2（27g）
- ★ 酢・・・・・・・・・・・・・大さじ1+1/2（23g）
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・小さじ1（3g）
- ごま・・・・・・・・・・・・・大さじ1（6g）

（1人分）

エネルギー	99kcal	たんぱく質	5.8g
脂質	3.6g	食塩相当量	1.1g
カルシウム	66mg		

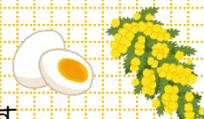
作り方

- ① 鍋に卵とかぶるくらいの水を入れ火にかけ、沸騰後9～10分程度茹でた後、冷水に取り殻をむく。白身と黄身を分け、それぞれ裏ごしする。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、ラップをかけてレンジ（600W）で1分程度加熱する。★の調味料を加えて混ぜ、更に30秒～1分程度加熱した後、ごまを混ぜ、ドレッシングを作る。
- ③ えのきは石づきを落とし、長さを2～3等分に切る。人参は縦3cm程度の縦切りにする。
- ④ 鍋に湯を沸かし、えのきをさっと茹でて取り出す。続いてほうれんそう（または小松菜）をさっと茹でて冷水に取り、絞ってから3cm幅程度に切る。
- ⑤ ボールに③、④の野菜を入れ、②のドレッシングをかけ混ぜ合わせる。器に盛り、上から白身・黄身を盛り付ける。



「ミモザサラダ」とは？

元々ロシアやウクライナ発祥の料理ですが、今では世界中でその地域のレシピで作られています。ロシア流のミモザサラダは、チーズやじゃがいも、人参、缶詰の魚、ゆで卵など、どの家庭にもある食材を使います。これらの食材をマヨネーズと交互に積み上げていき、一番上には細かく砕いた卵の黄身を飾ります。これが雪上に咲くミモザの花のように見えることから名付けられました。



日本では、単に砕いたゆで卵をちらしたサラダをミモザサラダと呼ぶことが多いです。

おやつ定番！ポーロを手作りで♪

お得

自分で作るとこんなにお安く仕上がります 😊

焼き立てはさくっと、一晩経つとしっかりとします。

●手作りたまごポーロ

材料（約28個分）

- 卵・・・・・・・・・・・・・1/4個（13g）
- 片栗粉・・・・・・・・・・・・・1/3カップ（40g）
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・大さじ1+2/3（15g）

（7個分）

エネルギー	53kcal	たんぱく質	0.4g
脂質	0.3g	食塩相当量	0g
カルシウム	3mg		

作り方

- ① オーブンを180℃に予熱する。
- ② ボウルに卵を入れ、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ③ 片栗粉を加えて混ぜ、耳たぶくらいの硬さになるよう手でこねる。手につく場合は片栗粉を足し、ポーロポーロまとまらない場合はごく少量水を足す。
- ④ 28個程度に分けて丸め、クッキングシートを敷いた天板に並べる。
- ⑤ オーブンで8～12分加熱する。

