

彩りきれいな『三色丼』

《材料(2人分)》

- ・サラダ油・・・小さじ1/2弱
- ・マグロ油漬・・・70g
- ・しょうが・・・1かけ分
- ・酒・・・小さじ1/4
- ・みりん・・・小さじ1/4
- ・砂糖・・・小さじ1/2
- ・しょうゆ・・・小さじ1/2
- ・白炒りごま・・・適量
- ・冷凍枝豆・・・10g
- ・卵・・・1個
- ・ごはん・・・ごはん茶碗2杯



《作り方》

- ① 卵は炒り卵にする。
- ② サラダ油を熱したフライパンにマグロ油漬とおろしたしょうがを入れて炒める。
- ③ 酒・みりん・しょうゆを加えて炒め、白炒りごまを加える。
- ④ 冷凍枝豆は解凍してさやから外しておく。
- ⑤ ①・③・④を炊いたご飯に盛り付けてできあがり。

ワンポイント

給食では、ツナそぼろと炒り卵と枝豆を混ぜて出しています。
しょうがはチューブのものを使うと便利です。



1人あたりの栄養価

エネルギー：420kcal
たんぱく質：15.6g
脂質：9.5g



～冷凍野菜を使ってみよう～

スーパーでは、枝豆の他、ほうれん草やホールコーン、ブロッコリー、オクラ、なす、さといもなどたくさんの種類の冷凍野菜が売られています。

冷凍野菜は旬の時期に収穫したものを急速冷凍しているため、1年で最も栄養価の高いものが使われています。

冷凍野菜を使うメリットは大きく分けて3つです。

- ① 時短調理ができる・・・皮をむく、切るなどの下処理をしなくてもいい
- ② 無駄がない・・・使う部分のみが冷凍されており、長期保存できる
- ③ 1年中使える・・・旬を選ばず、価格が安定している

調理方法は、冷凍のまま調理中に入れて加熱したり、電子レンジで加熱する他、自然解凍で食べられるものもあります。

時間のない朝でも、野菜を簡単に食べることができるので、活用してみてください。また、時間があるときに生野菜を下処理して冷凍しておくのもいいですね！