

NHKサラメシ放送レシピをご紹介します！

Today's Special

ロコモコ丼

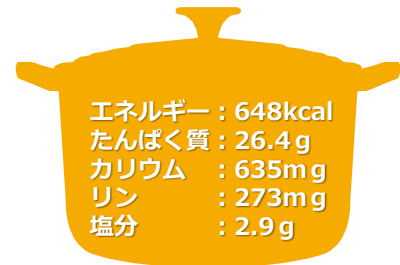
しっかりカロリー補給、
1品で大満足のボリューム！



Check Point!
塩分がしっかりあるため、
朝の味噌汁や漬物は控える等、
1日で調整を！

材料 (1人分)

◆ごはん	150g			
◆合挽肉	80g			
◆たまねぎ	20g			
◆卵	5g	} (A)	◆卵	1個
◆牛乳	5g		◆じゃがいも	30g
◆塩	0.1g		◆レタス	8g
◆ケチャップ	20g	} (B)	◆ミニトマト	2個
◆ソース	20g			
◆赤ワイン	10g			
◆砂糖	2g			
◆バター	3g			



作り方

1. たまねぎみじん切りして炒め、合挽肉、(A)とよく合わせ、ハンバーグ型を作り、フライパンで焼く。
2. 焼きあがったハンバーグを(B)で煮る。
3. じゃがいもはスライスして素揚げ。
4. ご飯の上に、レタス、ミニトマト、揚げたじゃが芋、ハンバーグ、目玉焼きをのせる。

Today's Special

タラのピリ辛薬味だれ

薬味と酢を活用して、
減塩でも美味しい1品！



材料 (1人分)

◆タラ	70g		◆レタス	8g
◆塩	0.1g		◆ミニトマト	2個
◆卵	5g	} (A)		
◆小麦粉	5g			
◆白ねぎ	5g			
◆生姜	1g			
◆醤油	5g			
◆酢	2g			
◆砂糖	2g			
◆ごま油	1g			
◆一味唐辛子	適量			



作り方

1. タラに塩をふり、卵、小麦粉をつけて揚げる。
2. みじん切りにした白ねぎ、しょうが、(A)を合わせ、揚げたタラにかけ、レタスとミニトマトを添える。

知立クリニック厨房 皆様より「美味しい」をいただいた お墨付きレシピをご紹介します！

Today's Special

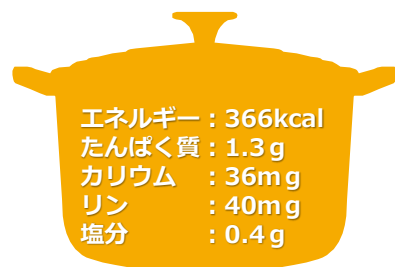
ごま豆腐

手作りでしか出せない
もちり感が絶品です！



材料 (1人分)

◆ねりごま	5g	
◆くず粉	10g	
◆だし汁	80g	
◆醤油	1g	} (A)
◆砂糖	4g	
◆酒	1g	
◆醤油	3g	} (B)
◆だし汁	2g	



作り方

1. 鍋にくず粉、冷たいだし汁を入れて火にかけ、(A)、ねりごまを入れて、練るようにかき混ぜる。
2. 1人分ずつ小針に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
3. (B)を合わせてたれを作り、ごま豆腐にかけ、お好みでわさびを添える。

Today's Special

肉じゃがオムレツ

子供から大人まで、
受け入れられる安定の味！



材料 (1人分)

◆卵	80g (約1.5個)	
◆油	6g	
◆合挽肉	10g	
◆たまねぎ	20g	・・・スライス切り
◆じゃがいも	20g	・・・いちよう切り
◆にんじん	5g	・・・いちよう切り
◆油	1g	} ★材料
◆醤油	7g	
◆砂糖	4g	
◆だし汁	20g	} (A)
◆水溶き片栗粉	適量	



作り方

1. フライパンを熱し油を敷き、溶いた卵を流し入れてオムレツを作る。
2. 鍋に油を敷き、合挽肉を炒め、★材料、だし汁、(A)を入れて煮込む。
水溶き片栗粉をでとじ、オムレツにかける。

Check Point!

たまねぎ・にんじんは、冷凍ミックスベジタブルを代用！
じゃがいもは、冷凍ポテトを代用！
冷凍野菜を活用すれば、包丁なしで簡単に作る事もできます♪