



メニュータイトル(副菜)	海藻と豆腐のサラダ	メニュータイトル(汁物)	ニラと豚肉の味噌汁
材料と分量( 1 人分)	料理写真貼り付け欄	材料と分量( 2 人分)	料理写真貼り付け欄
豆腐 … 60g		ニラ … 1/2束	
キュウリ … 1/4本		豚肉 … 50g	
海藻ミックス … 3g		ごま油 … 少々	
ツナ缶 … 35g		だし汁 … 300mL	
ミニトマト … 2個		味噌 … 大さじ1と1/2	
レタス …1枚		すりごま … 大さじ2	
冷凍コーン … 大さじ2			
ポン酢(市販品) … 大さじ2			
材料費	97円	材料費 1人分	50円
作成手順	<p>①乾燥海藻ミックスは袋の指示通りに水で柔らかくもどし、水気をしっかりきる。</p> <p>②キュウリは小口切り、豆腐は食べやすい大きさに、ミニトマトはへたをとり半分にそれぞれ切る。</p> <p>③冷凍コーンはサッと湯通しし、水を切る。</p> <p>④ボウルに海藻ミックス、コーン、きゅうり、ツナを加えて和える。</p> <p>⑤レタスを食べやすい大きさにちぎり、その上に豆腐と④をのせ、ミニトマトを散らして盛り付ける。</p> <p>⑥ポン酢をかけていただく。</p>	作成手順	<p>①ニラは2cmくらいのざく切りにする。豚肉は1cmくらいの幅に切る。</p> <p>②鍋にごま油少々を入れ、ニラと豚肉をいためる。</p> <p>③鍋にだし汁を注ぐ。</p> <p>④だし汁が沸いたら、火を止めるか弱めて、味噌を溶き入れる。</p> <p>⑤椀によそって、すりごまを合わせる。</p>
★メニューを作るにあたり、どのような点を工夫したのか	1人暮らしのため、なるべく上手く無駄なく食材を使いきれよう工夫しました。副菜のサラダは3パックの豆腐を利用すればちょうどいいし、海藻ミックス、冷凍コーンは一度に使い切らなくても保存ができます。また、他の食材についても、別の料理に利用しやすいものを使っています。	★どのような思いで作ったのか、アピールポイント	和食の基本の合言葉「まごわやさしい」を意識して献立を考えました。「まごわやさしい」とは、和の食材の頭文字を覚えやすく語呂合わせにした合言葉のことで、7種類の食材をまんべんなく取り入れることで、健康的な食生活が送れると言われています。「ま」=豆、「ご」=ごま、「わ」=わかめ、「や」=野菜、「さ」=魚、「し」=しいたけ、「い」=いもの略です。一人暮らしでついつい食生活も乱れがちになることも考えられます。そんな時「まごわやさしい」を意識することで、食生活を改善することができるかもしれません。このメニューでは「まごわやさしい」のうち「ま」「ご」「わ」「や」「さ」を摂ることができます。