

# 市販の惣菜を上手に活用レシピ ～ビーンズ～

三田市健康増進課・三田市いずみ会

## ビーンズ① ゆで大豆の混ぜご飯

材料	一人分	二人分
ご飯	140g	280g
鶏むね肉(皮なし)	15g	30g
ゆで大豆	15g	30g
干し椎茸	2g	4g
干し椎茸もどし汁	15ml	大さじ2
人参	7.5g	15g
乾燥わかめ	0.75g	1.5g
冷凍いんげん	5g	10g
A	薄口しょうゆ	3.5g 小さじ1強
	砂糖	2.2g 大さじ1/2弱
	酒	1.8g 小さじ1/2強
甘酢生姜	2g	4g

〈下準備〉

- ⇒ 5mm 角に切る
- ⇒ 水に戻して粗みじん切り(もどし汁は残しておく)
- ⇒ 粗みじん切り
- ⇒ 水に戻して水気を切り、きざむ
- ⇒ 解凍して小口切り
- ⇒ 千切り



〈作り方〉

- 鍋に鶏むね肉、ゆで大豆、椎茸、もどし汁、人参、Aの調味料を加え、中火で汁気がなくなるまで煮る。
- わかめ、いんげんを加え、火を通す。
- ボウルにアたたかいご飯を用意し、具材を混ぜ合わせる。器に盛り、甘酢生姜をのせる。

一人あたり

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
353	12.5	5.9	324	342	39	0.8

## ビーンズ② ビーンズのマヨゲルトサラダ

材料	一人分	二人分
ミックスビーンズ	30g	60g
コーン缶	6g	12g
冷凍ブロッコリー	8g	16g
ミニトマト	12g	2個
ウインナー	12g	1本と1/2本
A	玉ねぎ	6g 12g
	マヨネーズ	6g 大さじ1
	ヨーグルト	6g 小さじ2強
	酢	2g 小さじ1弱
	砂糖	0.7g 小さじ1/2弱
	こしょう	少々 少々

〈下準備〉

- ⇒ 小房に分けて電子レンジ500Wで30秒加熱
- ⇒ 4等分に切る
- ⇒ 茹でて5mm角に切る
- ⇒ 玉ねぎはみじん切りにして、ソースを合わせておく



〈作り方〉

- すべての材料を混ぜ合わせて器に盛り、ソースをかける。

一人あたり

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
102	5.7	8.8	146	85	12.9	0.3