

常備菜アレンジ

「その他」で紹介しているレシピをアレンジ♪



みそそぼろ丼

材料2人分

ごはん	300g
高野豆腐と鶏肉のみそそぼろ※	140g
小松菜	10g

※「高野豆腐と鶏肉のみそそぼろ」は、別添を参照してください。

作り方

- ① 器にごはんを入れ、みそそぼろをのせる。
- ② 彩りに、ゆでて刻んだ小松菜をあしらう。

【1人分栄養価】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
	360	13.7	8.0	3.4	95	1.1

常備菜アレンジ

「その他」で紹介しているレシピをアレンジ♪



みそそぼろの卵とじ丼

材料 2 人分

ごはん	300g
玉ねぎ（薄切り）	100g
めんつゆ（3倍濃縮）	小さじ2
水	140ml
高野豆腐と鶏肉のみそそぼろ※	大さじ4（60g）
卵	2個
絹さや	適宜

※「高野豆腐と鶏肉のみそそぼろ」は、別添を参照してください。

作り方

- ① フライパンに薄切り玉ねぎとめんつゆ、水を入れて中火にかける。
- ② 玉ねぎがしんなりしてきたら、みそそぼろを加えてひと煮し、溶き卵を回し入れ、卵が固まってきたら火を止める。
- ③ 丼にご飯を盛り、②をのせて、彩りにゆでて細切りにした絹さやをあしらう。

【1人分栄養価】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
	386	15.1	9.0	3.7	75	1.4

常備菜アレンジ

「その他」で紹介しているレシピをアレンジして副菜に♪



©成田市

かぼちゃとみそそぼろのパン粉焼き

材料2人分

かぼちゃ	160g
牛乳	小さじ2
高野豆腐と鶏肉のみそそぼろ※	大さじ2（30g）
パン粉	大さじ1
パセリ	適宜

※「高野豆腐と鶏肉のみそそぼろ」は、別添を参照してください。

作り方

- ① かぼちゃは皮と種を除き、2cm角に切って、耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ（500W）で2～3分加熱してつぶす。
- ② ①に牛乳とみそそぼろを加えて混ぜる。
- ③ ②を耐熱容器に入れてパン粉を振りかけ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。
- ④ 仕上げにパセリを振って完成。

【1人分栄養価】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
	70	3.9	2.1	2.6	40	0.2

常備菜アレンジ

「その他」で紹介しているレシピをアレンジして副菜に♪



キャベツのみそそぼろ炒め

材料2人分

キャベツ	140g
油	小さじ1
高野豆腐と鶏肉のみそそぼろ※	大さじ4（60g）

※「高野豆腐と鶏肉のみそそぼろ」は、別添を参照してください。

作り方

- ① キャベツはざく切りにする。
- ② 油を引いたフライパンで①を炒め、みそそぼろを加えて、ひと炒めする。

【1人分栄養価】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
	89	5.2	5.4	1.8	66	0.5