

かんたんレシピで気軽につくろう!

カルシウムたっぷり!!

ちりめんじゃこ

レシピ

じゃこたっぷりじゃこご飯



《材料：4人分》

ちりめんじゃこ・・・100g
ごま油・・・大さじ1
しょうが・・・2片
めんつゆ・・・大さじ1
煎りごま・・・大さじ1
米・・・2合
大葉・・・10枚

【1人あたり エネルギー 383cal 塩分 1.5g 1食分 172円】

- 1 ご飯を炊く。
- 2 生姜は極細かいみじん切りに、大葉は千切りにして水にさらしておく。
- 3 フライパンにごま油とじゃこ、生姜を入れて中弱火にかけじっくりと炒める。
- 4 じゃこがカリッとしたら火から下ろし、麺つゆ、炒りゴマも加えて混ぜ合わせる。
- 5 ご飯に③をあわせて切るように混ぜ、全体になじませたら、お茶碗によそって大葉を飾り完成。

爽やかな大葉の香りでより食欲がすすみます。
ちりめんたっぷりのじゃこご飯。是非、お試しください

じゃがいもとじゃこの めんつゆバター炒め



《材料：4人分》

じゃがいも・・・中4個
ちりめんじゃこ・・・30g

A
バター・・・大さじ1
みりん・・・大さじ1
めんつゆ・・・大さじ2

油大さじ・・・1・1/2

【1人あたり エネルギー 210cal 塩分 1.3g 1食分 80円】

- 1 じゃがいもは皮のまま洗って、縦に半分くらい切り5mmくらいに切る。
- 2 1を水にさらして、しばらくしたら、レンジで2分半くらい加熱する。完全にやわらかくならないくらいが丁度良い♪
- 3 フライパンに多めの油を熱して、2のじゃがいもを揚げ焼きにする。火が通り、カリッとしてきたら、じゃこを入れる
- 4 最後にAの調味料を加えて味を絡ませる

カリカリのちりめんじゃことじゃがいもにめんつゆバターが
おいしい絶品おかず! クセになるおいしさを1度お試しください

小松菜とじゃこの コチュジャン炒め



《材料：4人分》

小松菜・・・1束
ちりめんじゃこ・・・40g
ごま油・・・大さじ1
A
コチュジャン・・・大さじ1
酒・・・大さじ1
みりん・・・大さじ1
にんにく・・・1かけ

【1人あたり エネルギー 77cal 塩分 0.6g 1食分 72円】

- 1 Aの調味料を合わせておく。
- 2 小松菜は4～5cm幅にざく切りにする。
- 3 フライパンにごま油を熱し、小松菜を強めの中火で炒める。色鮮やかになったらじゃこを加え炒める。
- 4 合わせ調味料を加え、全体に絡めたら完成♪

ピリ辛でご飯がすすむちりめんじゃこのおかず。是非、お試しください