

「おとう飯」による広報啓発 男性の家事参加応援レシピ

①舞茸ごはん



材料（2人分）

●米	1合	●減塩しょうゆ	大さじ1
●舞茸	1/2パック	●みりん	大さじ1
●にんじん	1/6本	●顆粒和風だし	小さじ1
●油揚げ	1/2枚		

作り方

- ① 舞茸をほぐす。
- ② にんじんをみじん切り（またはイチョウ切り）に、油揚げを食べやすい大きさに切る。
- ③ 炊飯器に洗米した米を入れ、しょうゆ、みりん、顆粒和風だしを加えて、1合の線になるまで水を入れる。
- ④ ③に①と②を入れて炊く。

栄養価（1人分）

エネルギー 330.5kcal たんぱく質 6.5g 脂質 2.5g 塩分 0.70g

「おとう飯」による広報啓発
男性の家事参加応援レシピ

②しじみのすまし汁



材料（2人分）

●しじみ	200g	●減塩しょうゆ	小さじ1
●小ねぎ	少々	●酒	小さじ1
		●塩	小さじ1/4

作り方

- ① 鍋にしじみ、酒、水400mlを入れ加熱し、しじみの口が開いたらしょうゆ、塩を入れる。
- ② 器に盛り小ねぎを散らす。

栄養価（1人分）

エネルギー 55kcal たんぱく質 5.9g 脂質 0.7g 塩分 0.85g

「おとう飯」による広報啓発
男性の家事参加応援レシピ

③あじのクリスピーフライ



材料（2人分）

●あじフィレ 6枚 ●塩、こしょう 少々
●サラダ油 適宜

（衣）

●卵 1個
●小麦粉 大さじ4
●パン粉 大さじ4
●粉チーズ 大さじ2
●塩、こしょう 少々

作り方

- ① あじフィレの小骨をとる。
- ② あじフィレは縦半分に切り、塩・こしょうをする。
- ③ ボウルに水50mlとパン粉以外の衣の材料を入れ混ぜ、最後にパン粉を加えざっくりと混ぜる。
- ④ ②を③にたっぷりをつける。
- ⑤ フライパンに5ミリ程度の油をひき④を焼く。

栄養価（1人分）

エネルギー 347.4kcal たんぱく質 38.3g 脂質 21.4g 塩分 0.95g

「おとう飯」による広報啓発
男性の家事参加応援レシピ

④ トマトとグリーンリーフのサラダ



材料（2人分）

- トマト 1個（約200g）
- ドレッシング お好みのもの適量
- サラダ水菜、サラダほうれん草、約100g
- サラダセロリなど

作り方

- ① 野菜を洗い、食べやすい大きさに切る。
- ② 水気を切った①を器に盛る。
- ③ 食べるときにドレッシングをかける。

栄養価（1人分）

エネルギー 25kcal たんぱく質 0.85g 脂質 0.15g 塩分 0.05g

※ドレッシング分は含まない。