



ごはんのメニュー

1食分の栄養価			
エネルギー	595kcal	炭水化物	81.8g
たんぱく質	32.2g	食塩相当量	2.2g
脂質	14.5g	食物繊維	9.0g

麦入りごはん

1人分(150g)の栄養価

エネルギー	213kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	0.6g
炭水化物	48.3g
食塩相当量	0g
食物繊維	2.4g

材料 3人分

米	1合
麦	60g
水	適量



鮭のガリ батаしょうゆ焼き

1人分の栄養価

エネルギー	212kcal
たんぱく質	17.7g
脂質	8.0g
炭水化物	15.3g
食塩相当量	1.1g
食物繊維	2.7g

材料 2人分

鮭(80g)	2切れ
小麦粉	小さじ1
ブロッコリー	1/2個
オリーブ油	小さじ1
★おろしにんにく	小さじ1
★しょうゆ	小さじ2
★酒	大さじ1
★みりん	大さじ1
★砂糖	小さじ1
バター	8g

作り方

- ①鮭は水けをふきとり小麦粉をまぶす。
- ②ブロッコリーは小房に分ける。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、①と②を入れて、ふたをして2分焼く。
- ④ふたを取り、鮭とブロッコリーを返してさらに2分焼く。ブロッコリーを取り出しておく。
- ⑤★とバターを鮭にからめて、皿に盛る。

ブロッコリーはフライパンで蒸すことでまるごと栄養をとれるよ♪



れんこんのサラダ

1人分の栄養価

エネルギー	129kcal
たんぱく質	9.0g
脂質	5.1g
炭水化物	10.4g
食塩相当量	0.4g
食物繊維	1.3g

材料 2人分

ささみ	80g
酒	大さじ1
れんこん	1節
きゅうり	1/3本
★マヨネーズ	12g
★酢	小さじ1
★すりごま	小さじ1
★塩、こしょう	少々

作り方

- ①ささみは筋を取る。小鍋に350mlの湯を沸かし、ささみ、酒を入れて2分ほどゆでる。ゆで汁に入れたまま粗熱をとり、ゆで汁はスープにとっておく。
- ②ささみを細かく裂く。
- ③れんこんは薄いいちょう切りにして、熱湯でさっとゆでる。
- ④きゅうりは輪切りにする。
- ⑤ボウルに★を合わせ、②、③、④を和える。

きのこの豆乳スープ

1人分の栄養価

エネルギー	41kcal
たんぱく質	2.1g
脂質	0.8g
炭水化物	7.8g
食塩相当量	0.7g
食物繊維	2.6g

材料 2人分

まいたけ	50g
えのき	50g
玉ねぎ	30g
にんじん	20g
ささみのゆで汁	250cc
鶏がらスープの素	小さじ1/2
みそ	小さじ1
豆乳	50cc
粗びき黒こしょう	少々

作り方

- ①まいたけはほぐし、えのきは半分切る。玉ねぎは薄切りに、にんじんは千切りにする。
- ②鍋にささみのゆで汁と鶏がらスープの素、①を加えふたをして2分煮る。豆乳、みそを加えてひと煮立ちさせる。器に盛り、あらびき黒こしょうをふる。