

# フライパンでホイル蒸し(鮭ときのこ)



## 【材料】

		1人前	2人前
鮭(1切れ)		70g	140g
まいたけ		25g(1/4P)	50g
たまねぎ		30g	60g
しそ		0.5(1/2枚)	1g
A	塩	0.3	0.6
	こしょう	少々	適宜
	料理酒	小さじ1	小さじ1
しょうゆ		小さじ1/2	小さじ1

		1人分
エネルギー		116kcal
炭水化物		3.9g
たんぱく質		17.1g
脂質		3.1g
食物繊維		1.2g
塩分		0.9g

鮭にはEPAとDNAが豊富!

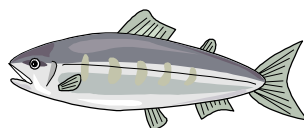


表1	表2	表3	表4
0	0	1.2	0
表5	表6	調味料	
0	0.2	0.1	

## 【作り方】

- ①鮭にはAをふる。
- ②まいたけは小房に分ける。たまねぎは皮をむき、縦1/2にしてから薄切り。  
しそは千切りにし、1~2分水にさらしてあくをぬく。お湯をわかす。
- ③しょうゆを流しいれる。アルミホイルを折って、きれいに包む。
- ④フライパンにお湯50mlほど流しいれ、人数分のホイルを入れる。
- ⑤フライパンを火にかけて、弱火で15分蒸し焼きにする。
- ⑥器にもり、⑤にしそをのせる。 レモンも好みでつけましょう。



# 小松菜の煮浸し

## 【材料】

		1人前	2人前
こまつな		70g	140g
人参		10g	20g
油あげ		5g (1/6枚)	10g (1/3枚)
A	しょうゆ	小さじ1	小さじ2
	料理酒	小さじ1	小さじ2
	みりん	小さじ1	小さじ2
	だし	75cc	150cc

	1人分
エネルギー	55cal
炭水化物	5.8g
たんぱく質	2.7g
脂質	1.8g
食物繊維	1.6g
塩分	0.8g

表1	表2	表3	表4
0	0	0.2	0
表5	表6	調味料	
0	0.2	0.28	

## 【作り方】

小松菜にはβカロテン・ビタミンC・カルシウムが豊富！

- ①小松菜はよく洗って根元をきり、4cm幅に切って、さっとゆで、冷水にとって、水気を絞る。人参は千切り。油あげは湯通しして、細切り。
- ②だしはまとめてとった一部を使う。
- ③Aを鍋に合わせておく。
- ④①の材料を③に入れて人参に火が通るまで煮て、汁ごと器に盛る。

# ネバネバパワーの山芋と海草の酢の物

## 【材料】

	1人前	2人前
山芋	40g	80g
きゅうり	25g	50g
めかぶ(味付け)	10g(1/5p)	20g

山芋にはムチン、めかぶにはアルギン酸という食物繊維が含まれています。

## 【作り方】

- ①山芋は皮をむき、拍子木に切り、5分ほど酢水につける。後で水気を切っておく。きゅうりは一口大に切る。
- ②めかぶと①と和えてできあがり。

表1	表2	表3	表4
0.3	0	0	0
表5	表6	調味料	
0	0.1	0	

	1人分
エネルギー	32kcal
炭水化物	6.4g
たんぱく質	1.2g
脂質	0.2g
食物繊維	0.9g
塩分	0.2g



# 黒ゴマプリン

## 【材料】

	1人前	2人前
粉寒天	0.5g	1.0g
練り黒ゴマ	3g	6g
牛乳	75cc	150cc
低カロリー甘味料	小さじ2	小さじ4

	1人分
エネルギー	101kcal
炭水化物	19.2g
たんぱく質	3.1g
脂質	4.5g
食物繊維	0.4g
塩分	0.1g

ごまに含まれるゴマリグナンは  
抗酸化作用があります。

表1	表2	表3	表4
0	0	0	0.6
表5	表6	調味料	
0.2	0	0.41	

## 【作り方】

- ①鍋に、牛乳と粉寒天、練りゴマを入れて火にかけ、木じゃくしでまぜる。  
沸騰したら弱火にし、1分ほど混ぜながら沸騰を続ける。  
甘味料を加えて溶かし、火をとめる。
- ②火傷に気をつけながら、コーヒーカップに流し入れ、  
冷蔵庫で約1時間冷やし固める。



# もやしのしゃきしゃきの味噌汁



## 【材料】

	1人前	2人前
だし	150ml	300ml
もやし	25g	50g
みそ	10g	20g
なめこ	20g (1/5P)	40g
豆苗	10g(1/8袋) (根元を切った量)	10g

	1人分
エネルギー	38kcal
炭水化物	4.7g
たんぱく質	3.4g
脂質	1.1g
食物繊維	2.0g
塩分	1.3g

表1	表2	表3	表4
0	0	0	0
表5	表6	調味料	
0	0.2	0.28	

## 【作り方】

- ①豆苗は根元は切り、3cmの長さに切る。なめこはさっとお湯に通す。もやしは洗っておく。
- ③①だしを鍋に入れて火にかけ、豆苗以外の材料を入れて火をとおす。
- ④③に味噌を溶き入れ、豆苗を加える。
- ⑦器に盛りつける。

豆苗はえんどうの新芽で  
ベータカロテン、ビタミンCがたっぷり！

## ★全メニューの栄養成分★



	1人分	
ご飯量	150g	200g
エネルギー	591kcal	675cal
炭水化物	95.2g	113.8g
たんぱく質	31.8g	33.1g
脂質	11.5g	11.6g
食物繊維	6.7g	6.8g
塩分	3.3g	3.3g

表1	表2	表3	表4
3.5	0	1.4	0.6
表5	表6	調味料	
0.2	0.7	1.07	

※ご飯量が200gの方は  
表1が4.5単位になります。