



主菜「銀鮭のんにく醤油焼き」

にんにく醤油の香りが食欲をそそる一品です。他のお魚でも合いますし、お魚以外に鶏肉でも美味しく召しあがれます。タレに漬け込んで焼くだけなので、とても簡単です。

■作り方

- ①調味料②を合わせる。
- ②①に鮭の切り身を入れ、漬け込む。
- ③魚焼きグリルで焼く。(フライパンで焼いてもOK)

添え

- ①白菜は食べやすい大きさにカットし、茹でる。(耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで温めてもOK)
- ②①の水気を切り、淡口醤油で味付ける。

毎食3色(赤・黄・緑)そろっていますか？
栄養バランスを整えましょう！



材料(1人前)

■銀鮭のんにく醤油焼き

銀鮭	50g	
にんにく	1g] ①
濃口醤油	2g	
みりん	2g] ②
酒	2g	
砂糖	1g] ③
油	1g	
白菜	40g	
淡口醤油	2g	

■白和え

絹こし豆腐	60g
つきこんにやく	20g
人参	10g
ほうれん草	20g
白ゴマ	2g
砂糖	1g
白味噌	10g

■いもこ汁

人参	20g
里芋(冷凍)	30g
しめじ	10g
うす揚げ	3g
青ねぎ	3g
濃口醤油	2g
淡口醤油	2g
塩	0.3g
出汁	120cc

■果物(メロン)

メロン	100g
-----	------

■炊き込みご飯

米	70g	
鶏もも肉	20g	
たけのこ水煮	10g	
ごぼう	10g	
人参	10g	
干し椎茸	1g	
うす揚げ	5g	
淡口醤油	3g] ④
酒	3g	
塩	0.5g	

副菜「白和え」

なめらかな食感で食べやすい一品。ほうれん草以外にも小松菜や春菊なども合いますよ。

■作り方

- ①豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジで加熱し、水切りする。
- ②ほうれん草は1cm幅、人参は千切り、こんにゃくは粗みじん切りにする。
- ③②をそれぞれ茹でる⇒水気を切る。
- ④調味料を混ぜ合わせる。
- ⑤①③④を混ぜ合わせて完成。

汁物「いもこ汁」

いもこ汁は具沢山で、色々な食材からの旨味が出て、美味しいですよ。

■作り方

- ①人参はいちょう切り、里芋は一口大にカット、しめじは石づきを切り落とし小房に分ける。うす揚げは短冊切り、青ねぎは小口切りにする。
- ②人参、しめじ、うす揚げ、里芋を出汁で煮る。
- ③②が軟らかくなったら、調味料で味付けする。
- ④最後に青ねぎを入れ、器に盛りつければ完成。

主食「炊き込みご飯」

具だくさんの炊き込みご飯はそれぞれの食材の旨味があり、食が進みます。旬の野菜やキノコに変更しても、風味豊かで良いですね。

■作り方

- ①ごぼうはさがきし、水にさらす。人参とたけのこ、うす揚げは千切り、干し椎茸は水で戻して薄切り、鶏肉は2cm角に切る。
- ②研いだ米に調味料⑥を入れ、炊飯器の目盛りまで水を入れる。①を入れ、炊飯する。
- ③炊き上がった後、一度混ぜ合わせて、蒸らせば完成。

味付きご飯つい食べすぎていませんか？

炊き込みご飯等の味付きご飯は、おかずがなくてもついつい沢山食べてしまいます。食べすぎるとカロリーや塩分を多く摂ることに繋がります。主食、主菜、副菜を揃え、栄養バランスよく食べることで、食べ過ぎ防止にも繋がります。1日1600kcalの方で米飯150gが1回量の目安となります。味付けご飯の日は150g+ α (具材の量)くらいにしてみると良いと思います。一度量りで計ってみるのも良いですね。

エネルギー629kcal 蛋白質29.3g 脂質17.1g 炭水化物87.9g 塩分3.4g