

～野菜たっぷりバランスメニュー～

鮭の和風マリネ

材料	4人分
鮭切身(1切 80g)	4切
しょうが	20g
酒	小さじ2
たまねぎ	120g
ピーマン(1個30g)	2個
赤ピーマン	40g
サラダ油	小さじ2
大根	150g
酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ1

作り方

- ① 鮭は、1切をそぐようにして3つに切り、しょうが汁と酒をふっておく。
- ② 玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマンはせん切りに、大根はおろしておく。
- ③ フライパンに油を熱し、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマンを炒めてボールに取り出し、軽く汁気をきった大根おろしを加えて混ぜ、酢としょうゆで調味する。
- ④ ③の野菜を取り出したフライパンで①の鮭を素焼きにする。
- ⑤ 焼いた鮭を皿に取り出し、③を上にかけて、味をなじませる。

一人分

エネルギー:217kcal/塩分:0.8g/食物繊維:2.5g

味噌汁

材料	4人分
しいたけ	40g
万能ねぎ	20g
カットわかめ	2g
だし汁	3カップ
味噌 (36g)	大さじ2

作り方

- ① しいたけは石づきをとりせん切り、ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にだし汁を煮立たせ、①の具とカットわかめを加える。
- ③ 具に火が通ったら、味噌を加える。

一人分

エネルギー:21kcal/塩分:1.3g/食物繊維:1.1g



青菜ときのこのゴマあえ

材料	4人分
しめじ	40g
えのきだけ	40g
にんじん	20g
青菜	140g
だし	大さじ1・1/3
しょうゆ	大さじ1
白すりごま	大さじ2

作り方

- ① しめじは小房にわけ、えのきは3等分くらいに切り、さっとゆでておく。
- ② にんじんは、1センチ幅の短冊に切ってゆでる。
- ③ 青菜はゆでて水にさらし、3～4センチの食べやすい長さに切り、水気を切っておく。
(①～③は同じ鍋の湯でゆでると手早くできます。)
- ④ だしとしょうゆをあわせた中に、きのこ、にんじん、水気をきった青菜を入れて和え、さらにすりゴマを加えて和える。

※ 青菜は、小松菜、ほうれん草、春菊など季節の野菜で



一人分

エネルギー:37kcal/塩分:0.7g/食物繊維:2.8g

コーヒー小豆かん

材料	4人分
牛乳	200ml
粉寒天	1.3g (1/3袋)
インスタントコーヒー	小さじ1
ゆであずき	50g

作り方

- ① 牛乳に粉寒天を加え、沸騰させてから火を止める。
(必ず1分間沸騰させます)
- ② ①にコーヒー、ゆであずきを加えよく混ぜ合わせる。
- ③ ゼリー型に流して冷やし固める。

一人分

エネルギー:64kcal/塩分:0.1g/食物繊維:0.4g

副食合計	エネルギー 339kcal、塩分 2.9g、食物繊維 6.8g
主食(ごはん130g)	エネルギー 208kcal、塩分 0g、食物繊維 0.4g
合計	エネルギー 547kcal、塩分 2.9g、食物繊維 7.2g