

～ おいしいバランスメニュー ～

サーモンとキャベツのポテト焼き

材料	4人分	作り方
生鮭(70g)	4切	① 生鮭は、酒・黒こしょうで下味をつけておく。
酒	大さじ1	② キャベツは1.5cm角に切り、茹でて水気をよくきる。 (水にさらさない)
キャベツ	140g	③ じゃがいもは皮をむき、いちよう切り(2cm厚)にして茹でる。 茹で上がったら、熱いうちに木べらでつぶし、チーズ・バター・ホールコーン・②と混ぜる。
じゃがいも	300g	
とろけるチーズ	40g	④ 更に牛乳も少しずつ加えて、クリームコロッケの具のかたさにし、塩・黒こしょうで味を整える。
バター	30g	
ホールコーン	100g	⑤ アルミホイルに鮭をのせ、④を平らになるようにのせる。 その上にパン粉をふり、サラダ油をたらす。
牛乳	80cc	
塩	小さじ1/2	⑥ 200℃に予熱しておいたオーブンで、20分ほど焼く。
パン粉	大さじ2(10g)	※ ポテトがとろとろした方が好きな方は、牛乳を増やしても美味しいです。
サラダ油	大さじ2/3	
アルミホイル	4枚	

一人分

エネルギー:305kcal 塩分:1.3g

本日の主食は、白いごはん1人100gです。



おかずの合計	エネルギー:387キロカロリー	塩分:2.8g
主食(100g)	エネルギー:168キロカロリー	塩分:0g
合計	エネルギー:555キロカロリー	塩分:2.8g

トマトのマリネ

材料 4人分

完熟トマト	中2個(370g)
はちみつ	大さじ1
レモン果汁	大さじ1
A 塩	小さじ1/4
こしょう	少々
サラダ油	大さじ2/3
ドライパセリ	少々

一人分

エネルギー:59kcal 塩分:0.3g

作り方

- ① トマトはヘタをとり、1cm角に切る。
- ② よく混ぜたAの調味料に、トマトとドライパセリを加えて、味をなじませておく。

※ ドライパセリの代わりに、しその葉、バジルでもOKです

※ 一晩冷蔵庫におくと、さらに美味しいです

きのことチンゲン菜のみそ汁

材料 4人分

しめじ	80g
チンゲン菜	120g
だし汁	600cc
みそ	大さじ2

一人分

エネルギー:23kcal 塩分:1.2g

作り方

- ① しめじは石づきをとり、小房に分ける。
チンゲン菜は1cm角に切る。
- ② 鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰してきたら、しめじとチンゲン菜を加えて、火が通ったらみそを溶き入れる。

ちょっと色彩よく……

キャロットライス

材料 約5人分

米	2合
水(やわらかめ)	450cc程度
人参	60g
固形コンソメ	1/2個

一人分

エネルギー:200kcal 塩分:0.3g

作り方

- ① 米を研ぎ30分おく。
 - ② 人参を半月に切り、少量の水(分量外)とコンソメと一緒にミキサーにかける。(おろし金でもOK)
 - ③ 炊飯器に米と、②を入れ、水を2合の目盛り(やわらかめ)にあわせて普通に炊飯する。
- ※ お好みで、ガーリックパウダーやカレー粉(小さじ1)を入れても美味しいです。