

～ 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・こしょうで下味をつけておく。 ② キャベツは1.5cm角に切り、茹でてざるにとり、冷めたら水気を絞る。 ③ じゃがいもは皮をむき、いちょう切りにして茹でる。茹で上がった後、熱いうちに木べらでつぶし、バター・ホールコーン・②と混ぜる。 ④ ③に牛乳を少しずつ加えて、クリームコロッケの具のかたさにし、塩・こしょうで味を整える。 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る。 ⑥ 200℃に予熱しておいたオーブンで、20分ほど焼く。
酒	大さじ1	
こしょう	少々	
キャベツ	140g	
じゃがいも	240g	
バター	30g	
ホールコーン	100g	※ 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。
牛乳	80cc	
塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	
パン粉(乾燥)	10g	
アルミホイル	4枚	

一人分
エネルギー:250kcal 塩分:1.1g

小松菜のふんわり卵スープ

材料	4人分	作り方
小松菜	100g	① 小松菜は、3cm長さに切る。 ② たまごは溶きほぐして、粉チーズ、パン粉と混ぜておく。 ③ 鍋に、水とコンソメを入れて火にかけ、沸騰したら、小松菜を加える。 ④ 小松菜に火が通ったら、こしょうをふり②のたまごを流し入れる。たまごが固まって、浮いてきたら火を止めて盛り付ける。
たまご	1個	
粉チーズ	大さじ1	
パン粉(乾燥)	大さじ1	
水	600cc	
顆粒コンソメ	小さじ2	
こしょう	少々	

一人分
エネルギー:38kcal 塩分:0.7g

トマトのサラダ

材料	4人分	作り方
トマト	400g	① トマトは5ミリ厚さの半月切り(または、輪切り)にする。セロリ、きゅうりはみじん切りにする。 ② ボールに塩、酢と油を入れたところへ、皮を剥いたりんごをすりおろす。 ③ 皿に、トマトを広げ、その上にセロリときゅうりを盛り付け、上から②のドレッシングをかける。
セロリ	20g	
きゅうり	1/2本	
りんご	100g	
塩	小さじ1/2	
酢	大さじ2	
サラダ油	小さじ1	

一人分
エネルギー:47kcal 塩分:0.6g

コーヒー小豆かん

材料	6人分	作り方
牛乳	300cc	① 鍋に牛乳、粉寒天を入れて、煮溶かす。(沸騰したら、弱火で1分くらい加熱) ② インスタントコーヒーを①に加えて、溶かす。 ③ 火からおろして、あずき缶を混ぜ、型に流して、冷やし固める。
粉寒天	2g	
インスタントコーヒー	小さじ1・1/2	
あずき缶	75g	

一人分
エネルギー:64kcal 塩分:0.1g



おかずの合計	エネルギー:399キロカロリー	塩分:2.5g
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:567キロカロリー	塩分:2.5g

※主食120g(202キロカロリー)の場合は601キロカロリー