



◆ 1人分の栄養価 ◆

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
ごはん (140g)	235	3.5	0.4	4	0
鮭のあっさり南蛮漬け	209	16.3	5.7	52	1.5
ブリッコーのからしマヨネーズあえ	71	3.3	4.9	18	0.5
ほうれん草入り豚汁	53	6.2	1.2	27	0.7
合計	568	29.3	12.2	101	2.7

主食 ごはん 140g

主菜 さけ 鮭のあっさり南蛮漬け



◆ 材料（4人分） ◆

生鮭切り身	…4切れ	
塩	…少々	
酒	…小さじ2	
小麦粉	…大さじ2	
れんこん	…160g	
人参	…60g	
長ねぎ	…200g	
サラダ油	…大さじ1	
A	だし汁	…大さじ6
	酢	…大さじ6
	砂糖	…大さじ2
	しょうゆ	…大さじ2
	赤とうがらし	…小1本

◆ 作り方 ◆

- ① 鮭は骨を取り除き、2cm巾のそぎ切りにする。塩少々、酒小さじ2をふりかけ、10分ほどおく。
長ねぎは3cmに切る。
- ② れんこんは皮をむいて、薄い半月切りにする。熱湯でサッと茹で、冷水にとって冷ました後、水気をとる。
人参は皮をむいてせん切りにし、サッと茹でて水気をきっておく。
- ③ ②をバットに広げ、Aを小鍋に入れて中火で煮立て、上から回しかける。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、長ねぎを並べ入れ、両面を色よく焼いて③に加える。
- ⑤ 鮭の汁気をふいて小麦粉を薄くまぶす。フライパンに残った油を再び中火にかけて熱し、鮭を両面色よく焼いて④に加えて味をなじませる。

副菜 ブロッコリーのからしマヨネーズあえ

◆ 材料（4人分） ◆

ブロッコリー … 1房（160g）

かまぼこ（白） … 1/2本（60g）

A { マヨネーズ … 大さじ2
ねりからし … 小さじ1
トマト … 1/2個

*ミニトマトなら8個ほど



◆ 作り方 ◆

- ① ブロッコリーは小房に分けて、熱湯で3分位茹で、ざるにあげて冷ます。
- ② かまぼこはイチヨウ切りにする。
- ③ ボールにAの調味料を入れ、ブロッコリーとかまぼこをあえ、トマトを飾る。

汁もの ほうれん草入り豚汁

◆ 材料（4人分） ◆

豚肉 … 80g

ほうれん草 … 120g

玉ねぎ … 100g

だし汁 … 600cc

みそ … 小さじ4



◆ 作り方 ◆

- ① ほうれん草は熱湯でサッと茹で、水にとって冷まして1cm長さに切る。玉ねぎはうす切りにする。豚肉は1cm長さに切る。
- ② 鍋にだし汁を入れて中火にかけ、煮立ったら豚肉を加える。玉ねぎを加えて2~3分煮て、みそを加える。
- ③ 食べる直前にほうれん草を入れる。

*ほうれん草を食べる直前に入れるのは、色よく食べるためです。