

エネルギー
579kcal

塩分
2.3g



【献立 1人分】

ご飯
豚汁
大根塩昆布和え
ブロッコリーサラダ
いちご (70g)

<豚汁>



管理栄養士からのアドバイス

豚汁にすることで野菜をたっぷりとることができます。



エネルギー
199kcal

塩分
1.2g

★材料 (2人分) ★

豚もも肉	80g
ごぼう	40g
にんじん	40g
さといも	80g
玉ねぎ	80g
こんにゃく	40g
木綿豆腐	80g
生姜	6g
にんにく	6g
ごま油	4g
顆粒だし	…1g(小さじ1/2)	
味噌	16g

作り方

- ① にんにく、生姜はみじん切り、にんじんはいちょう切り、ごぼう、玉ねぎはスライス、里芋、こんにゃくは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にごま油を熱して、にんにくと生姜を炒める。香りが出たらその他の野菜、豚肉も入れて炒める。
- ③ ②に軽く火が通ったら、水600mlと出汁の素を加えて煮込む。沸騰したらアクをとる。
- ④ 野菜が柔らかくなったら火を止め、味噌を溶かす。
- ⑤ 器に盛り付けて完成。

※水の量は適宜調整してください。

<大根の塩昆布和え>

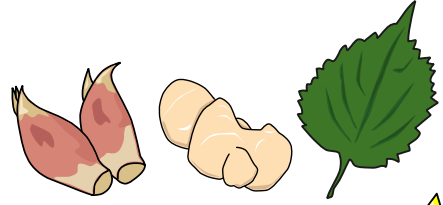


エネルギー
17kcal

塩分
0.5g

管理栄養士からのアドバイス

しそなどの香りの良い野菜を使うと美味しく減塩できます。



★材料（2人分）★

大根	……………	160g
塩昆布	……………	5g
しそ	……………	2枚

作り方

- ① 大根は薄いいちょう切り、しそは細切りにする。
- ② 材料を全て混ぜて約10分間冷蔵庫に入れておき、味がなじんだら完成。

<ブロッコリーのマスタードサラダ>



エネルギー
90kcal

塩分
0.6g

管理栄養士からのアドバイス

粒マスタードや黒胡椒の風味で塩分が少なくてもおいしく食べることができます



★材料（2人分）★

ブロッコリー	…	100g
卵	……	50g（1個）
醤油	……	6g
カロリーーフマヨネーズ	…	12g
マスタード	……	4g
ごま	……	4g
黒こしょう	………	適量

作り方

- ① ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、沸騰した湯で茹でる。
- ② 茹で卵を作り、殻をむいて、食べやすい大きさに切る。
- ③ ボウルに調味料Aを入れて混ぜ、①、②を加えて和え、黒こしょうを振りかけて完成。