

# 栄養士おすすめメニュー



主食：ごはん  
 主菜：さわらのホイル焼き  
 副菜：根菜の中華炒め  
 副菜：チンゲン菜のごま和え

エネルギー： 550Kcal  
 たんぱく質： 21.1g  
 脂質： 12.4g  
 塩分： 2.1g



## さわらのホイル焼き

〈材料〉 (4人分)  
 さわら 4切れ  
 しょうゆ 小さじ2.2/3  
 みりん 小さじ2.2/3  
 しめじ 60g  
 ブロccoli 60g

〈作り方〉  
 ① さわらは1切れを2つに切り、しょうゆ・みりんをかけたおく。  
 ② しめじとブロッコリーは小房に分ける。  
 ③ アルミホイルを用意し真ん中に油(分量外)を少々塗る。  
 ④ ③に①、②をのせてきっちり包み、グリル又はオーブントースターで7～8分焼く。

エネルギー162kcal たんぱく質17.5g 脂質7.9g 塩分0.7g

根菜がたっぷり入った中華炒めは、噛み応えがあり、食べすぎ防止につながりますよ。

## 根菜の中華炒め

〈材料〉 (4人分)  
 ごぼう 160g  
 れんこん 80g  
 にんじん 60g  
 さやいんげん 40g  
 ごま油 小さじ2  
 A 砂糖 小さじ4  
 しょうゆ 小さじ4  
 酒 大さじ2

〈作り方〉  
 ① ごぼうは斜めに切る。れんこん、にんじんはいちよう切りにする。  
 ② さやいんげんはゆでて斜めに切る。  
 ③ 鍋にごま油を熱し、①を炒める。Aを加えやわらかくなるまで煮る。仕上げに②を加え合わせる。

エネルギー89kcal たんぱく質1.9g 脂質2.1g 塩分0.9g



## チンゲン菜のごま和え

〈材料〉 (4人分)  
 チンゲン菜 300g  
 にんじん 40g  
 B すりごま 大さじ1.1/2  
 砂糖 大さじ1  
 しょうゆ 大さじ1

〈作り方〉  
 ① チンゲン菜は3cmくらいの大きさに食べやすく切る。  
 ② にんじんは短冊に切る。  
 ③ ①・②をさっとゆでて、よく水けをきっておく。  
 ④ Bをよく混ぜ合わせ、③を和える。

エネルギー 43kcal たんぱく質1.6g 脂質1.9g 塩分 0.7g

## ごはん (150g)

