

栄養士おすすめメニュー



主食：ごはん
 主菜：生鮭のきのこピリ辛炒め
 副菜：さつまいもとりんごの重ね煮
 副菜：小松菜わさび和え

エネルギー：590kcal
 たんぱく質：26.6g
 脂質：10.7g
 塩分：2.7g



生鮭のきのこピリ辛炒め

〈材料〉		(4人分)
a	生鮭	4切
	塩	小さじ1/5強
	コショウ	少々
	小麦粉	大さじ1
	エリンギ	40g
	生しいたけ	140g
	まいたけ	140g
	赤ピーマン	40g
	あさつき	20g
	油	大さじ1・2/3
b	豆板醤	小さじ1
	酒	大さじ1
	砂糖	小さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	オイスターソース	大さじ1

〈作り方〉

- ① 生鮭は3等分に切り、塩・コショウをする。
- ② きのこ類は食べやすい大きさに切り、赤ピーマンは太めの千切りにする。
- ③ あさつきは小口切りにする。
- ④ フライパンに油を半分入れ①に小麦粉をまぶし、両面を焼き、火が通ったら皿にとる。残りの油を入れ②を炒める。bの調味料を回し入れ、照りがでたら火を止めて皿に盛りつける。
- ⑤ あさつきを上にかける。

たっぷりきのこで食べごたえ十分。きのこはお好みのものでOK！辛いものが苦手な方は、豆板醤を控えめに。



エネルギー 194kcal たんぱく質 20.3g 脂質 8.4g 塩分 1.9g



さつまいもとりんごの重ね煮

〈材料〉		(4人分)
さつまい	200g	
りんご	120g	
バター	8g	
砂糖	12g	

〈作り方〉

- ① さつまいは皮つきのまま半月切りにし、水にさらしておく。りんごは皮をむき、いちょう切りにする。
- ② さつまいとりんごを重ねて鍋に入れ、ひたひたに水を入れ、砂糖を加えて柔らかく煮る。最後にバターを加える。



エネルギー 106kcal たんぱく質 0.7g 脂質 1.7g 塩分 0.1g



小松菜わさび和え

〈材料〉		(4人分)
小松菜	160g	
えのきたけ	40g	
のり	1枚	
c	しょうゆ	大さじ1
	だし汁	大さじ1・1/3
	わさび	適量

- ① 小松菜、えのきたけは洗い、2cmくらいに切って茹で、冷ましておく。のりは小さくちぎっておく。
- ② ①とcの調味料を合わせる。



エネルギー 12kcal たんぱく質 1.5g 脂質 0.1g 塩分 0.7g



ごはん(150g)

