

主 菜

さわらのホイル焼き

(材料 2人分)

さわら	小2切れ
しょうゆ	小さじ1・1/3
みりん	小さじ1・1/3
しめじ	30g
ブロッコリー	30g
レモン(くし型切り)	10g

(作り方)

1. さわらは1切れを2つに切り、しょうゆ、みりんをかけておく。
2. しめじ、ブロッコリーは小房に分ける。
3. 約20cmのアルミホイルを2枚用意し、真中に油(分量外)を少々塗る。
4. 3.に1.2.を半量ずつのせてきっちりと包み、グリルまたはオーブントースターで7~8分焼く。
5. 4.を器に盛り、レモンを添える。

エネルギー	塩分
131kcal	0.7g

副 菜

根菜の中華風炒め

(材料 2人分)

ごぼう	80g	
れんこん	40g	
にんじん	30g	
さやいんげん	20g	
しょうが(せん切り)	少々	
ごま油	小さじ1	
だし汁	1カップ	
a	砂糖	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	酒	小さじ1

(作り方)

1. ごぼうは斜めに切り、れんこん、にんじんはいちょう切りにする
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、しょうがを炒め、香りが出たら1.を加えてだし汁を入れ、煮立ったらaを加える
4. 野菜が柔らかくなるまで煮て、仕上げに2.を加えてひと煮する

エネルギー	塩分
86Kcal	1.0g

副菜

小松菜とじゃこの炒め煮

(材料 2人分)

小松菜	160g
ちりめんじゃこ	6g
油	小さじ1
しょうが	少々
だし汁	1/2カップ
しょうゆ	小さじ1・1/3
みりん	小さじ1

(作り方)

1. 小松菜は洗って食べやすい長さに切る。
2. しょうがは1~2cm長さのごく細いせん切りにする。
3. フライパンまたは鍋に油を熱し、じゃこ・小松菜を炒める。
4. だし汁・しょうゆ・みりんを合わせておく。
5. しょうが・合わせた調味料を加え、さっと煮る。

エネルギー	塩分
46Kcal	0.9g

今日の献立



今日の栄養価 602 kcal

塩分 2.6g