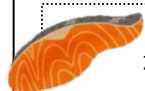


鮭の酒蒸し



材料（4人分）

鮭……………4切れ
塩……………少々
チンゲン菜……1束
さつまいも……中1/4
酒……………大さじ3
しょうゆ………小さじ2

- ①鮭は塩をふり、洗いながしてキッチンペーパーで水気をとる。
- ②チンゲン菜は細かく切り、さつまいもは一口大に切る。
- ③フライパンに①、②と酒を入れ、水大さじ3を加えて蓋をし、7～10分蒸す。
- ④醤油を加え、皿に盛る。



〔エネルギー 200kcal たんぱく質 16g 塩分 0.54g〕

ずんだ汁



材料（4人分）

にんじん……………20g
大根……………20g
里芋……………60g
枝豆……………120g
ごぼう……………40g
しめじ……………40g
小ねぎ……………少々
だし汁……………3カップ
白味噌……………大さじ2

- ①にんじん・大根は小さめのいちよう切り、ごぼうはさがき、しめじは1cm位に切る。
- ②枝豆はさやをとり、ミキサーにかけ、ペースト状にする。
- ③鍋に①、②とだし汁を入れ、火にかける。
- ④小口切りにした小ねぎを入れ、ひと煮立ちすれば火を止め、白味噌を溶く。

〔エネルギー 84kcal たんぱく質 5.1g
塩分 0.7g〕



切り干し大根の白和え



材料（4人分）

A { 切干大根……………15g
にんじん……………10g
だし汁……………150g
しょうゆ……………小さじ2
みりん……………大さじ1

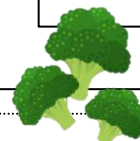
絹豆腐……………2/3 (200g)
練りごま……………大さじ1
砂糖……………小さじ2

- ①Aで切り干し大根の煮つけを作り、（残り物や市販の惣菜を使用してよい）細かく切る。汁が多い場合は軽く水気を切る。
- ②豆腐は電子レンジに1分かけ、キッチンペーパーで軽く水気を切る。
- ③豆腐、練りごま、砂糖を合わせ、なめらかにする。
- ④①と③を和える。



〔エネルギー 73kcal たんぱく質 3.54g 塩分 0.49g〕

ブロッコリーのピーナツソフト和え



材料（4人分）

ブロッコリー……………200g

A { ピーナツソフト…大さじ2
味噌……………大さじ1
みりん……………大さじ4

- ①小鍋に水、3cm程度に切ったブロッコリーを入れて火にかける。
- ②ブロッコリーがやわらかくなったら火を止め、Aを加えてよく和える。

〔エネルギー 107kcal たんぱく質 4.23g
塩分 0.82g〕

ごはん……………1杯(100g)

〔エネルギー 168kcal〕



全メニューのカロリーとカルシウムと塩分・・・

エネルギー 632kcal たんぱく質 29.1g 塩分 2.56g