



1人当たり
エネルギー：602 kcal
たんぱく質：22.4 g
脂質：20.9 g
塩分：3.0 g

もっこすご飯
なめこ汁
さんまの蒲焼
れんこんと水菜のごま酢和え

さんまの蒲焼

251 kcal 塩分 1.2 g

〈材料2人分〉

・さんま	140 g	付け合せ
・白ごま	小さじ1/2	・ほうれん草 60 g
・砂糖	小さじ1・1/3	
・濃口しょうゆ	小さじ2・1/3	
・みりん	小さじ1・1/3	
・酒	小さじ1/2	

〈作り方〉

- ①さんまの頭を切り落として内臓を取り除く。
流水でよく洗い、水気を切ってぶつ切りにする。
- ②さんまの身の部分を加熱用のシリコンケースに入れ、電子レンジで3分加熱する。
- ③フライパンを熱し、②のさんまを入れ、皮目から焼く。
合わせておいた A の調味料の半量を加えて味をつけ、返して身を焼く。仕上げに残りの A を加えて焼き、色よく茹でたほうれん草を添える。

れんこんと水菜のごま酢和え

54 kcal 塩分 0.5 g

〈材料2人分〉

・れんこん	30 g	調味料 A
・ごぼう	30 g	・だし汁 大さじ1強
・水菜	40 g	・酢 大さじ1強
・にんじん	20 g	・砂糖 小さじ2/3
		・濃口しょうゆ 小さじ1
		・白ごま 小さじ2

〈作り方〉

- ①れんこんは半月切り、ごぼうは斜め薄切りにし、水にさらしてアクを抜き、さっと茹でる。水菜は4cmの長さに切る。にんじんは千切りし、塩もみして水気を切る。
- ②ボウルに A を合わせ、ごま酢を作る。
- ③②に①の具材を加えてよく和え、器に盛る。

もっこすご飯

288 kcal 塩分 0 g

〈材料2人分〉

・米	120 g
・水	180 cc
・さつまいも	50 g
・とうもろこし	20 g
・枝豆	10 g

なめこ汁

8 kcal 塩分 1.3 g

〈材料2人分〉

・なめこ	60 g
・白ねぎ	20 g
・だし汁	300 cc
・薄口しょうゆ	小さじ2/3
・塩	小さじ1/3



さんまは、口先が黄色いものほど新鮮で脂がのっています！
ごま酢和えの野菜は、水分をしっかり切って食べる直前に和えましょう。
野菜の量(1人当たり)は約100 g です。