



1人当たり
エネルギー：600 kcal
たんぱく質：23.0 g
脂質：18.3 g
塩分：2.9 g

ご飯
きりしぐれ餃子
きくらげの卵とし
きゅうりともやしのナムル
ヨーグルト和え

きりしぐれ餃子

131 kcal 塩分 1.8 g

〈材料2人分〉

・豚ひき肉	40 g	タレ	
・キャベツ	20 g	・酢	小さじ1弱
・にら	20 g	・濃口しょうゆ	小さじ1
・みそ漬け	20 g	・塩	少々
・にんにく	12 g	・ラー油	数滴
・黒こしょう	少々	飾り	
・ぎょうざの皮	10枚	・きゅうり	20 g
・ごま油	適量	・白ねぎ	10 g

〈作り方〉

- ①キャベツ(茹でたもの)、にら、みそ漬け、にんにくはみじん切りにしておく。
- ②豚ひき肉に①と黒こしょうを加え、粘りが出るまでこねる。
- ③ぎょうざの皮に②をのせ、包んでいく。
- ④冷たいフライパンに③を並べ、餃子の高さの 1/3 の水を入れフタをして火をつける。水気がなくなったらごま油をふりかけ、少し焼き目をつける。
- ⑤タレの調味料を合わせて添える。
- ⑥きゅうりと白髪ねぎを添える。

きくらげの卵とし

101 kcal 塩分 0.8 g

〈材料2人分〉

・卵	2個
・きくらげ(乾)	2 g
・カニかま	10 g (小2本弱)
・にら	10 g
・油	小さじ1
・塩	少々

〈作り方〉

- ①きくらげは水で戻し、千切りにする。カニかまは千切りにしておく。にらは2cm程の長さに切る。卵は溶いて塩を混ぜておく。
- ②フライパンに油を熱し(中火)、卵を入れる。
- ③卵が固まらないうちに、きくらげ、カニかま、にらを加え、手早く炒め(この時あまり混ぜすぎない)、皿に盛る。

きゅうりともやしのナムル

55 kcal
塩分 0.3 g

〈材料2人分〉

・きゅうり	60 g
・もやし	120 g
・酢	小さじ2
・ごま油	小さじ1・1/2
・塩	少々

〈作り方〉

- ①きゅうりは千切りにして塩もみし、もやしは茹でる。
- ②きゅうり、もやし、調味料をボウルに入れ、全体になじむように和える。

ヨーグルト和え

78 kcal 塩分 0.1 g

〈材料2人分〉

・ヨーグルト	100 g
・缶詰フルーツ	120 g
(または季節のフルーツ)	

ご飯

235 kcal 塩分 0 g

〈材料2人分〉

・ご飯	280 g
-----	-------

「きりしぐれ」とは、さまざまな種類のみそ漬けを一緒にみじん切りにし、ふりかけ風にしましたものです。塩を入れなくてもみそ漬けの塩分でちょうど良い味になります。お好みでいろいろなみそ漬けを使ってオリジナルのきりしぐれ餃子を作ってみてください。野菜の量(1人当たり)は約140gです。