



1人当たり
エネルギー：635 kcal
たんぱく質：17.1 g
脂質：23.1 g
塩分：2.8 g

ご飯
にら玉スープ
れんこんのはさみ焼き
かぶとひじきのサラダ

れんこんのはさみ焼き

266 kcal 塩分 1.3 g

〈材料2人分〉

・れんこん	120 g	・片栗粉	適量
・たまねぎ	90 g (1/2個)	・サラダ油	大さじ1・1/3
・じゃがいも	60 g (中1/2個)	・酒	適量
・ツナ缶	60 g (1缶弱)	・サニーレタス	20 g
・塩	0.4 g	・ミニトマト	40 g
・こしょう	少々	・穀物酢	小さじ2
・大葉	3枚	・濃口しょうゆ	大さじ2/3弱
		・ゆず果汁	10 g (小さじ2)

〈作り方〉

- ①れんこんは8 mmの厚さに切り(計6枚)、電子レンジで1分程加熱しておく。
- ②たまねぎは薄い輪切りにし(計3枚)、電子レンジで30秒程加熱しておく。
- ③じゃがいもは柔らかく茹で、皮をむき、マッシャーやへらなどで潰す。
その後、ツナを混ぜ、塩、こしょうで味を調べ、3つに分ける。
- ④れんこん→大葉→たまねぎ→③→れんこんの順に重ね、軽く片栗粉をはたく。
- ⑤フライパンで、片面ずつ揚げ焼きにする。
最後に酒を適量加え、ふたを閉めて蒸し焼きにする。
- ⑥器に盛り、ポン酢をかけ、サニーレタスとミニトマトを添える。

にら玉スープ

31 kcal 塩分 1.1 g

〈材料2人分〉

・卵	30 g (1/2個)
・にら	10 g
・カニかま	6 g (小1本)
・鶏がらスープの素(顆粒)	2.5 g
・薄口しょうゆ	小さじ1/3
・こしょう	少々
・水	350cc

〈作り方〉

- ①にらは3 cmの長さに切り、卵は溶いておく。
- ②顆粒の鶏がらスープを湯に溶かし、薄口しょうゆを加える。
- ③細くさいたカニかまを加え、卵を穴じゃくしに入れ、煮立っている汁へ細かく落としていく。
- ④最後ににらを入れ、こしょうを入れて味を調べ、椀に盛る。

かぶとひじきのサラダ

102 kcal
塩分 0.4 g

〈材料2人分〉

・かぶ	120 g
・レタス	20 g
・干しひじき	0.5 g
・ひよこめ	40 g
・塩	0.5 g
・マヨネーズ	大さじ1・1/3
・こしょう	少々

ご飯

235 kcal 塩分 0 g

〈材料2人分〉

・ご飯	280 g
-----	-------



れんこんやかぶは歯ごたえがあります。
よく噛まなければならないのでヘルシー
なのに満腹感が得られます!
野菜の量(1人当たり)は約210 gです。