

4月



1人当たり
エネルギー：565 kcal
たんぱく質：27.2 g
脂質：12.6 g
塩分：3.5 g

ご飯
若竹汁
煮しめ
春キャベツのごま和え
カリカリチーズ



煮しめ

137 kcal 塩分 1.1 g

〈材料2人分〉

・鶏肉	120 g	・昆布	20 g
・白ねぎ	40 g	・だし汁	100 cc
・ごぼう	60 g	・砂糖	小さじ2
・にんじん	40 g	・みりん	小さじ2
・干しいたけ	4 枚	・濃口しょうゆ	小さじ2
・こんにゃく	50 g	・しょうが	少々

〈作り方〉

- ①干しいたけはぬるま湯でやわらかく戻し、軸を切り落とす。
- ②こんにゃくは5 mm程度の厚さに切り、真ん中に1 cm程度の切り込みを入れてねじる。それを熱湯で2分間茹でて、ざるにあげる。
- ③ごぼうとねぎを斜めに切る。にんじん、鶏肉は一口大程度に切る。昆布も食べやすい大きさに切って結ぶ。
- ④鍋に調味料、だし汁、鶏肉以外の食材を入れて煮込む。煮立ったら鶏肉を加えてさらに煮込む。

春キャベツの白ごま和え

57 kcal 塩分 0.5 g

〈材料2人分〉

・キャベツ	160 g	・濃口しょうゆ	小さじ2/3
・たまねぎ	40 g	・砂糖	小さじ1
・ミニトマト	60 g	・だし汁	大さじ2
・白ごま	4 g		

〈作り方〉

- ①キャベツとたまねぎは一口大程度に切り、軽く茹でる。
- ②茹でたキャベツとたまねぎの水気を絞り、白ごま、濃口しょうゆ、砂糖、だし汁と和える。
- ③ミニトマトを添える。

若竹汁

16 kcal 塩分 1.2 g

〈材料2人分〉

・たけのこ	40 g
・わかめ（水戻し）	20 g
・だし汁	300 cc
・薄口しょうゆ	小さじ2/3
・酒	小さじ2/3
・塩	1.6 g

カリカリチーズ

121 kcal 塩分 0.8 g

〈材料2人分〉

・チーズ	60 g
・餃子の皮	4枚
・揚げ油	

ご飯

235 kcal 塩分 0 g

〈材料2人分〉

・ご飯	280 g
-----	-------

春の食材を用いた
ヘルシーなメニューと
なっています。
野菜の量（1人当たり）は
220 gです。