

## 栄養バランスアッププラン

(材料は全て1人分です)

材料表に記した分量は1カップ=200cc、大さじ1=15cc、小さじ1=5cc、ミニスプーン1=1ccです。

■**主食** ご飯 110g エネルギー 163kcal 塩分 ーg

■**主菜** サケの焼き浸し エネルギー166kcal 塩分 1.6g

【材料】

- 生サケ 1切れ(80g) たまねぎ 20g にんじん 10g レモンの輪切り 2枚 貝割れ菜 10g しょうゆ 大さじ1/2 みりん 大さじ1/3 酢 大さじ1/2 だし汁 大さじ1と1/2 赤唐がらし 1/2本

【作り方】

- たまねぎは薄切りにし、にんじんは4cm長さのせん切りにする。レモンはいちょう切りにする。赤唐がらしは種を除いて小口切りにする。貝割れ菜は根を切り落として、半分の長さに切る。
- 容器にしょうゆ、みりん、酢、だし汁を入れて合わせ、たまねぎ、にんじん、レモン、赤唐がらしを加えて合わせる。
- サケを網で焼き、熱いうちに2に漬け込む。
- 器に3のサケと野菜を盛り、貝割れ菜を散らす。

■**副菜** じゃがいもの煮ころがし エネルギー84kcal 塩分 0.7g

【材料】

- じゃがいも 80g しょうゆ 大さじ1/4 黒砂糖 大さじ1/3 だし汁 40cc ごま油 小さじ1/4

【作り方】

- じゃがいもは皮付きのままかためにゆでて、皮をむき、適当な大きさに切る。
- 鍋に調味料を入れて火にかけ、煮立ったらじゃがいもを加えて、強火にして煮からめる。
- 最後にごま油を加え、風味づけする。

■**副菜** 小松菜と根菜のみそ汁 エネルギー33kcal 塩分 1.2g

【材料】

- 小松菜 20g ごぼう 10g 大根 20g みそ 大さじ1/2 だし汁 3/4カップ

【作り方】

- 小松菜は4cm長さに切る。ごぼうは笹がきにし、水にさらしてアクを抜く。大根は皮をむき、太めのひょうし切りにする。
- だし汁でごぼう、大根をやわらかく煮、小松菜を加え、しんなりとなったらみそを溶き入れる。(だし汁が減っている場合はたすこと)

1食あたり ・エネルギー446kcal ・脂質 9.2g ・カルシウム 126mg ・鉄 3.0mg ・塩分 3.5g ・タンパク質 24.8g