

うす味でおいしい献立

(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 1g

■**主菜 サバのムニエル カレー風味** エネルギー267kcal 塩分 1.0g

【材料】

- 生サバ 1切(80g) さやいんげん 30g サラダ油 大さじ1/4 バター 小さじ1/2 小麦粉 小さじ1/2 カレー粉 大さじ1/4 塩 ミニスプーン1/4 こしょう 少々 水 40cc
- A(小麦粉 小さじ1 塩 ミニスプーン1/2 こしょう 少々) トマト 1/2個

【作り方】

1. サバは水気を拭いてAを全体に軽くまぶす。
2. フライパンにサラダ油を熱し、サバを両面から火が通るまで焼く。
3. トマトは皮と種を除き、あらみじん切りにする。
4. ソースを作る。鍋にバターを溶かして小麦粉を弱火でゆっくり炒め、カレー粉を加えて軽く炒める。
5. 4に塩、こしょう、水を入れ、ひと煮立ちさせ、トマトを加えて、さらにひと煮立ちさせる。
6. いんげんは、熱湯で色よくゆでて冷水にとり、半分に切る。
7. 皿にサバ、いんげんを盛り合わせ、4のソースをかける。

■**副菜 ブロッコリーのお浸し** エネルギー30kcal 塩分 0.5g

【材料】

- ブロッコリー 50g 削り節 2g だし汁 小さじ1/2 しょうゆ 小さじ1/2

【作り方】

1. ブロッコリーをゆでる。
2. だし、しょうゆを合わせ、だし割りしょうゆを作る。ブロッコリーをだし割りしょうゆ、削り節で和える。

■**副菜 フルーツときのこのおろし和え** エネルギー29kcal 塩分 0.3g

【材料】

- 季節の果物 25g しめじ 25g 三つ葉 4g 大根 50g
- A(砂糖 小さじ1/2 酢 大さじ1/2 塩 ミニスプーン1/4)

【作り方】

1. しめじはほぐし、熱湯でさっとゆでる。
2. 三つ葉は、熱湯でさっとゆで3cmに切る。
3. Aを合わせる。
4. 大根をおろし、軽く絞って3を合わせる。
5. 残りの材料全てを4で和える。

1食あたり ・エネルギー489kcal ・脂質 19.4g ・カルシウム 97mg ・鉄 3.8mg ・塩分 1.8g ・タンパク質 26.2g