

# 栄養士おすすめメニュー



主食：ごはん  
 主菜：ニラ入りつくね  
 副菜：ブロッコリーとかぼちゃのサラダ  
 汁物：かんぴょう入り野菜スープ

エネルギー：565Kcal  
 たんぱく質：22.1g  
 脂質：15.2g  
 塩分：2.7g



## ニラ入りつくね

A	鶏ひき肉	(4人分)	240g
	ニラ		40g
	ねぎ		40g
	片栗粉	小さじ4	
	酒	小さじ2	
	しょうゆ	小さじ2	
	ごま油	大さじ1	
	大根	160g	
	味ポン	大さじ2	
	プチトマト	8個	
	レタス	60g	

### ＜作り方＞

- ① ニラを小口切りに切り、ねぎは粗みじん切りにする。
- ② Aを混ぜ、よく練る。①と片栗粉を加え、さらによく混ぜる。
- ③ ②を8等分にし、丸めて中央を少しへこませておく。
- ④ フライパンにごま油をひき、③を並べふたをして焼き色がついたら、途中でひっくり返して焼く。
- ⑤ 大根はすりおろし軽く水けをきる。レタスは洗って一口大にちぎっておく。
- ⑥ 器につくねを並べ、大根おろしを添え味ポンをかけ、レタスとプチトマトを添える。



鹿沼市の特産品のにらやかんぴょうを取り入れたメニューです。ハンバーグや汁物に野菜をたっぷり入れると、かみ応えがあり食べ過ぎ防止につながりますよ！



エネルギー 170kcal たんぱく質 13.9g 脂質 8.0g 塩分 1.2g

## ブロッコリーとかぼちゃのサラダ

B	ブロッコリー	(4人分)	120g
	かぼちゃ		80g
	マヨネーズ	大さじ1	
	プレーンヨーグルト	大さじ1	
	レモン汁	小さじ2	
	こしょう	少々	
	塩	小さじ1/3	

### ＜作り方＞

- ① ブロッコリーは小房に分け、色よく茹でて水気をよく切る。
- ② かぼちゃは8mmのいちよう切りにし、茹でてよく水けをきっておく。
- ③ Bをよく混ぜ、①と②を合える。



エネルギー 52kcal たんぱく質 1.9g 脂質 2.6g 塩分 0.6g

## かんぴょう入り野菜スープ

	かんぴょう	(4人分)	10g
	キャベツ		120g
	にんじん		40g
	玉ねぎ		40g
	ベーコン	2枚	
	固形コンソメ	1個	
	水	800cc	
	塩	小さじ1/5	
	こしょう	少々	

### ＜作り方＞

- ① かんぴょうは水で洗い、塩一つまみ（分量外）を振りよく揉んでおく。弾力がでたら、塩を流水で洗い、熱湯で10分位ゆでる。
- ② ①のかんぴょうを1cm長さ切る。キャベツを2cm角に切り、にんじん・玉ねぎ・ベーコンはせん切りにする。
- ③ 鍋に水と②・固形コンソメを入れて煮る。
- ④ 材料に火が通ったら、塩・こしょうで味を整える。

エネルギー 66kcal たんぱく質 2.2g 脂質 4.1g 塩分 0.9g

## ごはん (150g)

