

栄養士おすすめメニュー



主食：ごはん
主菜：ゆで豚の梅肉ソース
副菜：ごぼうのマスタードサラダ
汁物：豆乳コーンスープ

エネルギー：568Kcal
たんぱく質：22.9g
脂質：12.0g
塩分：2.9g



ゆで豚の梅肉ソース

〈材料〉	(4人分)
豚もも(しゃぶしゃぶ用)	240g
サニーレタス	大4枚
トマト	160g
青しそ	6枚
紫たまねぎ	40g
梅干し	20g
だし汁	大さじ4
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1
酢	大さじ1

〈作り方〉

- ① トマトはへたを取りくし型に切る。青しそは千切りにし、軽く水にさらし、アク抜きをする。
- ② 紫たまねぎは薄くスライスし、水によくさらして、水けをきる。
- ③ 梅干しは種を取り、包丁でよくたたいて、aの調味料と混ぜ合わせておく。
- ④ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、豚肉を入れ、火が通ったら水をはったボールに入れて冷まし、キッチンペーパーでよく水気をとる。
- ⑤ 器にサニーレタスをちぎり、その上に豚肉・紫たまねぎ・青しそを彩りよく盛り付け、③のソースをかける。

香味野菜の青しそがアクセントになり、さっぱりした仕上がりに！ドレッシングにだし汁を加えることで調味料の使用を減らし減塩になります。



エネルギー 131kcal たんぱく質 13.1g 脂質 6.2g 塩分 1.5g



ごぼうのマスタードサラダ

〈材料〉	(4人分)
ごぼう	120g
きゅうり	40g
にんじん	40g
酢	小さじ2
マヨネーズ	小さじ4
粒マスタード	小さじ2
しょうゆ	小さじ2

〈作り方〉

- ① ごぼうは2cm長さの細切りにして、さっとゆでる。
- ② にんじんは2cmの千切りにして、歯ごたえが少し残るくらいにゆでる。
- ③ きゅうりは千切りにして塩少々(分量外)を振り、しんなりしたら水洗いをする。
- ④ ボールにbをよく混ぜ①・②・③の水気をよく切り、和える。



エネルギー 62kcal たんぱく質 1.2g 脂質 3.4g 塩分 0.6g



豆乳コーンスープ

〈材料〉	(4人分)
スイートコーン缶	300g
豆乳	300cc
固形コンソメ	1個
こしょう	少々
ドライパセリ	適量

- ① 固形コンソメは溶けやすいように、砕いておく。
- ② 鍋に豆乳とスイートコーン缶を入れ、①を加えて火にかける。
- ③ スープが溶けたら、こしょうで味を整える。
- ④ 器に盛り付け、パセリをちらす。
※夏は、冷やして冷製スープとしてもおいしいです。



エネルギー 98kcal たんぱく質 4.5g 脂質 1.9g 塩分 0.8g



ごはん(150g)

