

栄養士おすすめメニュー



主食：ごはん
 主菜：魚のムニエルのトマト煮
 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：618Kcal
 たんぱく質：28.8g
 脂質：20.5g
 塩分：2.8g



魚のムニエルのトマト煮

〈材料〉 (4人分)
 かじきまぐろ 4切
 塩 小さじ1/3
 こしょう 少々
 小麦粉 適量
 オリーブ油 大さじ2
 玉ねぎ 80g
 しめじ 80g
 人参 40g
 コンソメ 1個
 水 200cc
 トマト又は
 ホールトマト缶 100g
 こしょう 適量

〈作り方〉
 ① かじきまぐろに塩、こしょうで下味をつけておく。
 ② 玉ねぎはスライス、しめじは石づきをとって小房に分ける。人参はいちょう切りにする。
 ③ ①の水気を取り小麦粉をつけ、熱したフライパンにオリーブ油を入れ中火で焼く。香ばしい焼き色がついたら裏返し、裏面も同様に焼く。
 ④ ③の魚を取り出し、そこへ玉ねぎ、しめじ、人参を入れて、野菜がしんなりするまで、よく炒める。
 ⑤ ④に③の魚を戻し入れて、水、コンソメ、トマトを加え中火でさっと煮る。
 ⑥ 最後に、こしょうをふって皿に盛り付ける。

かじきまぐろを鮭やタラ等、違う魚に変えても美味しくできますよ！



エネルギー 253 kcal たんぱく質 20.8g 脂質 13.9g 塩分 1.2g

ブロッコリーとかぼちゃのサラダ

〈材料〉 (4人分)
 ブロッコリー 120g
 かぼちゃ 80g
 マヨネーズ 大さじ1
 フレーンヨーグルト 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 52 kcal 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

〈材料〉 (4人分)
 かんぴょう 10g
 キャベツ 120g
 にんじん 40g
 玉ねぎ 40g
 ベーコン 2枚
 えのきたけ 60g
 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 えのきたけは根元を切り落とし2cm長さに切る。
 ④ 鍋に水と②・③・固形コンソメを入れて煮る。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 61kcal たんぱく質 2.3g 脂質 4.1g 塩分 1g

ごはん (150g)



鹿沼市健康課