

# 栄養士おすすめメニュー



主食：菜飯おにぎり  
 主食：鮭と大根のスープ  
 副菜：さつまいものガーリックソテー

エネルギー： 653Kcal  
 たんぱく質： 26.6g  
 塩分： 2.9g



## 鮭と大根の和風スープ

〈材料〉	(4人分)
大根	500g
生鮭	4切れ
にんじん	60g
しめじ	60g
塩	小さじ1/4
バター	10g
小麦粉	大さじ2
水	400cc
固形スープ素	1個
牛乳	400cc
みそ	大さじ1
グリーンピース	大さじ2
こしょう	適宜

### 〈作り方〉

- ① 大根は大きめの乱切りにし、湯がく。
- ② しめじは石づきを落とし、小房に分ける。にんじんは乱切りにする。
- ③ 鮭は塩をふり、少しおいて水気をとり、一切れを3~4つにそぎ切りにする。
- ④ 厚めの鍋にバターを溶かし、鮭を両面焼き、一度取り出し、①と②を入れて炒め、小麦粉を振り入れる。水と固形スープ素を加えてあくを取りながら、やわらかくなるまで煮て、鮭を戻す。
- ⑤ ④に牛乳を加え、みそを溶き入れて一煮立ちさせ、火を止める。
- ⑥ 器に盛り付け、茹でたグリーンピースを散らし、好みでこしょうを振る。

鮭と味噌、バターの組み合わせは、相性がばっちりです。大根も葉も余すところなく利用できます。冬野菜を堪能しましょう！！

エネルギー 232kcal たんぱく質 19.3g 脂質 9.1g 塩分 1.7g



## さつまいものガーリックソテー

〈材料〉	(4人分)
さつまいも	皮付300g
にんにく	1かけ
オリーブ油	小さじ2
バター	8g
塩	1.5g



### 〈作り方〉

- ① さつまいもは皮付きのまま5mm角の細切りにし、洗う。2~3回水を換えながらさらし、水けをきる。
- ② にんにくを薄く切る。
- ③ フライパンに油とにんにくを入れ、弱火で炒める。香りが立ったら①を加え、中火で炒める。
- ④ さつまいもが黄色くなって、ほほ火が通ったら、バターを加える。焼き目がつくまで炒め、塩で調味する。



エネルギー 135kcal たんぱく質 1.0g 脂質 3.8g 塩分 0.4g



## 菜飯おにぎり

〈材料〉	(4人分)
ごはん	600g
大根の葉	3~4本
塩	小さじ1/2
いりごま	大さじ1・1/2
ちりめんじゃこ	大さじ2

### 〈作り方〉

- ① 青菜は茹でて冷まし、粗みじんに刻み、水気を絞っておく。
- ② 温かいごはんに、①と塩といりごまとちりめんじゃこを加えさっくりと混ぜる。8等分し、おにぎりに握る。

エネルギー 286kcal たんぱく質 6.3g 脂質 2.4g 塩分 0.8g