

# 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

〈材料〉	(4人分)
鶏ひき肉	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
味ボン	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ボンをかけ、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

〈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
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のいちょう切りにし、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

〈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
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長さに切る。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)

