

栄養士おすすめメニュー



主食：ホタテご飯
主菜：白菜と鶏団子のスープ
副菜：青菜の白和え

エネルギー： 556Kcal
たんぱく質： 26.5g
塩分： 3.0g



🍓 ホタテご飯

〈材料〉	(4人分)
米	300g
ホタテ缶詰	50g
塩	0.6g
しょうゆ	小さじ2
生姜	適宜

- 〈作り方〉
- ① 米を洗って浸水させておく。
 - ② ①にホタテ缶詰(汁ごと)と調味料を入れ、炊飯する。
 - ③ 生姜を細かい針生姜に切る。
 - ④ 炊き上がったご飯を茶碗に盛り、上に針生姜を飾る。

缶詰を使って、簡単においしく炊き込みご飯が作れますよ。白菜や肉団子、白和えなど、優しい味で心も体も温まります。

エネルギー 283kcal たんぱく質 7.3g 塩分 0.7g

🍓 白菜と鶏団子のスープ煮

〈材料〉	(4人分)	
鶏挽き肉	200g	
長ねぎ	1/3本	
A	たまご(溶きたまご)	1個
	塩	小さじ1/5
	しょうが汁	少々
	片栗粉	大さじ1/2
	パン粉	1/4カップ
スープ	1ℓ	
(湯1ℓ コンソメ1個)		
白菜	240g	
にんじん	40g	
しいたけ	2枚	
B	酒	大さじ2
	みりん	大さじ2
	しょうゆ	小さじ2

- 〈作り方〉
- ① 長ねぎはみじん切りにする。白菜はざく切りし、にんじん、しいたけは千切りに切る。
 - ② 鶏挽き肉に、①の長ねぎ、Aの調味料を混ぜ、よくこねる。
 - ③ スープを煮立たせ、約半量のスープに②を少し平たい団子に丸めて入れ、浮いてきたらボールにとる。
 - ④ 鍋に残りの半量のスープと③のスープを入れ、白菜、にんじん、しいたけを煮る。
 - ⑤ ④の野菜が柔らかくなったら、団子とBの調味料を加え、味を整える。



エネルギー 165kcal たんぱく質 14.3g 塩分 1.5g

🍓 青菜の白和え

〈材料〉	(4人分)	
ほうれん草	200g	
にんじん	50g	
りんご	1/2個	
木綿豆腐	1/2丁	
C	砂糖	大さじ1
	塩	小さじ1/2
	味噌	大さじ1/2
	すりごま	大さじ2

- 〈作り方〉
- ① 豆腐はペーパータオルに包み、水切りしておく。
 - ② ほうれん草は茹でて水にさらし、2cmくらいに切り、よく絞っておく。
 - ③ にんじんは2cmの千切りにし、さっとゆでる。りんごはいちょう切りにしておく。
 - ④ Cの調味料をよく混ぜ合わせ、①を加え良く混ぜる。
 - ⑤ ④に②と③の野菜を入れて、良く混ぜる。

エネルギー 108kcal たんぱく質 4.9g 塩分 1.0g