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





 (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。



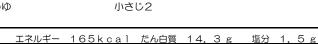


白菜と鶏団子のスープ煮

〈材料〉 (4人分) 鶏挽き肉 200g 長ねぎ 1/3本 たまご (溶きたまご) 1個 塩 小さじ1/5 Α 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 1 2 (湯1ℓ コンソメ1個) 白菜 240g にんじん 40 g しいたけ 2枚 酒 大さじ2 В みりん 大さじ2 しょうゆ

〈作り方〉

- ① 長ネギはみじん切りにする。白菜はざく切りし、 にんじん、しいたけは干切りに切る。
- ② 鶏挽き肉に、①の長ネギ、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。





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 砂糖 大さじ1 塩 С 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の干切りにし、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