

# 栄養士おすすめメニュー



主食：ごはん  
 主菜：かじきの和風ムニエル  
 副菜：小松菜と油揚げのごまあえ  
 汁物：実だくさん汁

エネルギー： 544Kcal  
 たんぱく質： 25.6g  
 脂質： 14.6g  
 塩分： 3.0g



## 魚の和風ムニエル

〈材料〉		(4人分)
A	かじきまぐろ	320g
	酒	大さじ1弱
	しょうゆ	大さじ1
	小麦粉	20g
	サラダ油	大さじ1・1/3
B	しめじ	120g
	しいたけ	120g
	酒	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	みりん	小さじ2
	ブロッコリー	1/2株
	トマト	中1個

### 〈作り方〉

- ① かじきはAに10分程度つけ込み、下味をつける。
- ② しめじは小房に分け、しいたけは石づきを取り薄切りにする。
- ③ ①のかじきの水分をふき、小麦粉を薄くまぶし、フライパンに油を入れ焼く。
- ④ かじきに火が通り焼き目がついたら取り出す。
- ⑤ 同じフライパンにしめじ・しいたけを加え炒めBの調味料を加えてひと煮立ちさせる。
- ⑥ 皿にかじきと⑤を盛り付ける。
- ⑦ 子房に分けてゆでたブロッコリーと、くし形に切ったトマトを添える。

エネルギー 199kcal たんぱく質 17.4g 脂質 10.4g 塩分 1.4g

かじきを鮭やたら等違った魚に変えたり、鶏の胸肉やもも肉に変えても楽しめますよ!!



## 実だくさん汁

〈材料〉		(4人分)
	大根	80g
	にんじん	40g
	こんにゃく	40g
	小松菜	40g
	ねぎ	20g
	だし汁	4カップ
	みそ	大さじ2

### 〈作り方〉

- ① 大根、にんじんはいちょう切りにする。
- ② こんにゃくは短冊切りにし、ゆがいておく。
- ③ 小松菜は茹でて2cmくらいに切る。
- ④ 鍋にだし汁と①②を入れ、柔らかくなるまで煮、みそを加えて火を止める直前に③を入れてさっと煮る。
- ⑤ 汁椀に盛り付ける。

エネルギー 33kcal たんぱく質 1.3g 脂質 0.3g 塩分 1.0g



## 小松菜と油揚げのごまあえ

〈材料〉		(4人分)
	小松菜	280g
	油揚げ	20g
	すりごま	小さじ2
	砂糖	小さじ2
	みそ	大さじ1強
	だし汁	大さじ2

### 〈作り方〉

- ① 小松菜は、茹でて2cmくらいに切る。
- ② 油揚げはフライパンで乾煎りし、5mm幅の短冊切りにする。
- ③ 調味料を混ぜ、①を入れ混ぜる。さらに②を加えて和える。

エネルギー 60kcal たんぱく質 3.1g 脂質 3.4g 塩分 0.6g



## ごはん

150g