

# 栄養士おすすめメニュー



主食：鮭すし  
副菜：中華風サラダ  
副菜：かぼちゃのミルク煮  
汁物：豆腐のスープ

エネルギー： 461Kcal  
たんぱく質： 22.8g  
脂質： 9.1g  
塩分： 3.0g



## 鮭すし

〈材料〉	(4人分)	〈作り方〉
米	320g	① ごはんは寿司飯用に固めに炊く。
* 合わせ酢		② 合わせ酢を作る。
酢	大さじ2	①のごはんが熱いうちに合わせ、寿司飯を作る。
さとう	大さじ1	③ きゅうりは半月切りにし、塩水に放ち、
塩	小さじ1/5	しんなりしたら水気を拭いておく。
鮭フレーク	40g	④ 寿司飯に鮭フレーク、千切りにした青しそ、
きゅうり	1本	ごま、③を加えて混ぜ、盛り付ける。
青しそ	4枚	
ごま	小さじ2	

エネルギー 334 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 4.7 g 塩分 1.2 g

青しその風味を利用した鮭すしは、暑い夏にぴったりです。夏野菜の王様、なすやトマトも中華風仕立てで、少し手を加えて料理してみませんか・・・？



## なすの中華風サラダ

〈材料〉	(4人分)	〈作り方〉
なす	4本	① ささみを筋を取り、酒としょうが汁をふりししばらくおく。
鶏肉(ささみ)	80g	② ①を蒸し、細かくさく。
酒	小さじ11/2	③ なすも蒸し、食べやすい大きさに切る。
しょうが汁	小さじ1	④ トマトは薄い半月切りにする。
トマト	2個	⑤ 器に②、③、④を盛り、合わせ調味料Aをかける。
A 酢	小さじ2	
さとう	小さじ1/3	
しょうゆ	小さじ2	
ごま油	小さじ1/3	

エネルギー 48kcal たんぱく質 6.1g 脂質 0.3g 塩分 0.5g



## かぼちゃのミルク煮

〈材料〉	(4人分)	〈作り方〉
かぼちゃ	200g	① かぼちゃは一口大に切る。
牛乳	200cc	② 鍋に、かぼちゃ、牛乳、調味料を加え、
塩	小さじ1/5	汁気がなくなるまで煮る。
こしょう	少々	*ふきこぼれやすいので注意

エネルギー 79kcal たんぱく質 2.6g 脂質 2.0g 塩分 0.3g



## 豆腐のスープ

〈材料〉	(4人分)	〈作り方〉
豆腐	200g	① 小松菜は茹でて、2cmくらいに切る。
小松菜	80g	② 鍋に水を入れ沸騰したら、コンソメ・しょうゆを入れ、豆腐をそぎ切りにして入れる。
水	2.5カップ	③ 最後に小松菜を入れ、ひと煮たちしたら火を止め、
コンソメ	1個	塩・こしょうで味を整える。
しょうゆ	小さじ11/2	
塩	1.2g	
こしょう	少々	

エネルギー 42kcal たんぱく質 3.9g 脂質 2.1g 塩分 1.0g