

栄養士おすすめメニュー



主食：ごはん
 主菜：鶏団子の梅おろしかけ
 副菜：さつまいものレモン煮
 汁物：ひじきと春菊のごま和え

エネルギー： 558Kcal
 たんぱく質： 20.6g
 脂質： 10.2g
 塩分： 2.7g



鶏だんご梅おろしかけ

〈材料〉	(4人分)
大根	160g
梅干し	2個
鶏ひき肉	200g
しょうが汁	小さじ2
長ねぎみじん切り	40g
椎茸みじん切り	40g
かたくり粉	小さじ4
酒	小さじ2
塩	1g
卵	40g
万能ねぎ	適量
味ボン	大さじ1.1/3

〈作り方〉

- ① 大根はおろして水けを絞る。梅干しは種を取り、包丁でよくたたいておく。
- ② Aの材料を全て混ぜ合わせ、12等分にして丸め鶏だんごをつくる。
- ③ 鍋に湯を沸騰させ、鶏だんごを茹でる。
- ④ 器に鶏だんご、大根おろし、たたき梅をもり、小口切りにした万能ねぎを散らして、しょうゆかける。

梅やレモン等の香味を利用して、薄味でもおいしく食べられますよ！！



エネルギー 133kcal たんぱく質 12.7g 脂質 5.3g 塩分 1.8g



さつまいものレモン煮

〈材料〉	(4人分)
さつまいも	200g
レモン	1/2個
砂糖	大さじ2・1/2

〈作り方〉

- ① さつまいもは皮をむいて輪切りにし、水にさらしておく。
- ② 鍋に、さつまいも、レモンの皮、レモン果汁、ひたひたの水を入れ、さつまいもに火が通るまで軟らかく煮る。
- ③ さつまいもが軟らかくなったら、さとうを加えて味をからませる。

エネルギー 101kcal たんぱく質 0.7g 脂質 0.1g 塩分 0g



ひじきと春菊のごまあえ

〈材料〉	(4人分)
(干) ひじき	20g
春菊	1束
練りごま	大さじ2
しょうゆ	小さじ2・2/3
さとう	小さじ2

〈作り方〉

- ① ひじきは水に浸して戻し、熱湯にさっと通して湯を切る。
- ② 春菊はさっと茹でて水にとり、水気を絞り3cmくらいに切る。
- ③ Bを混ぜ合わせ、ひじきと春菊をあえる。

エネルギー 72kcal たんぱく質 3.5g 脂質 4.4g 塩分 0.9g



ごはん (150g)

