

# 栄養士おすすめメニュー




主食：鮭すし  
副菜：中華風サラダ  
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




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・・・？



	<b>鮭すし</b>	(4人分)
	〈材料〉	
	米	320g
	* 合わせ酢	
	酢	大さじ2
	さとう	大さじ1
	塩	小さじ1/5
	鮭フレーク	40g
	きゅうり	1本
	青しそ	4枚
	ごま	小さじ2


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

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

	<b>なすの中華風サラダ</b>	(4人分)
	〈材料〉	
	なす	4本
	鶏肉(ささみ)	80g
	酒	小さじ11/2
	しょうが汁	小さじ1
	トマト	2個
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


- 〈作り方〉
- ① ささみは筋を取り、酒としょうが汁をふりしばらくおく。
  - ② ①を蒸し、細かくさく。
  - ③ なすも蒸し、食べやすい大きさに切る。
  - ④ トマトは薄い半月切りにする。
  - ⑤ 器に②、③、④を盛り、合わせ調味料Aをかける。

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

	<b>かぼちゃのミルク煮</b>	(4人分)
	〈材料〉	
	かぼちゃ	200g
	牛乳	200cc
	塩	小さじ1/5
	こしょう	少々

- 〈作り方〉
- ① かぼちゃは一口大に切る。
  - ② 鍋に、かぼちゃ、牛乳、調味料を加え、汁気がなくなるまで煮る。  
\*ふきこぼれやすいので注意

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

	<b>豆腐のスープ</b>	(4人分)
	〈材料〉	
	豆腐	200g
	小松菜	80g
	水	2.5カップ
	コンソメ	1個
	しょうゆ	小さじ11/2
	塩	1.2g
	こしょう	少々

- 〈作り方〉
- ① 小松菜は茹でて、2cmくらいに切る。
  - 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。
  - ③ 最後に小松菜を入れ、ひと煮たちしたら火を止め、塩・こしょうで味を整える。

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