

## ○サバのみそ煮（主菜）

## 材 料《4人分》

サバ切り身 70g	4切れ
しょうが	1かけ(15g)
長ねぎ	1本
水	1カップ
砂糖	大さじ1+1/2 [13.5g]
酒	大さじ3 [45g]
みそ	大さじ1+1/2 [27g]
トマトケチャップ	大さじ1+1/2 [22.5g]

※トマトケチャップを使うことで味噌だけで煮るよりも食塩相当量が3割程度少なくなります。

## 1人分の栄養価

エネルギー226kcal、たんぱく質 15.7g  
脂 質 12.2g、炭水化物 9.0g、  
食塩相当量 1.2g



## 作り方

- ① **しょうが**は皮をむいて薄切りにする。  
**長ねぎ**は1人2個つく長さ（3～4cm）に切る。
- ② 鍋に水、砂糖、酒、しょうが、長ねぎを入れ火にかける。煮立ったらサバの皮を上にして加える。ふたをして弱火で約10分煮る。途中サバに煮汁をかける。
- ③ みそ、トマトケチャップを煮汁に加えて溶かし、煮汁をかけながら約5分煮る。

## ○きのこ根菜の炒め物（副菜）

## 材 料《4人分》

シメジ	1パック(130g)
舞茸	1パック(100g)
レンコン	48g(60g)
ゴボウ	45g(50g)
ニンジン	32g(33g)
サラダ油	大さじ1 [12g]
しょうゆ	大さじ1 [18g]
塩	少々
黒コショウ	少々
バター	5g
万能ねぎ	適量

## 1人分の栄養価

エネルギー68kcal、たんぱく質 2.2g  
脂 質 4.4g、炭水化物 7.4g  
食塩相当量 0.9g



## 作り方

- ① **シメジ**、**舞茸**は石づきを切り落とし、小房にわける。**レンコン**は皮をむいて、縦4等分に切り、3～4mm厚さのいちょう切りにし、水に放つ。**ゴボウ**はアルミホイルでこすって皮をむき、きれいに水洗いし、斜め薄切りにして水に放つ。**ニンジン**は皮をむき、薄いいちょう切りにする。**万能ねぎ**は小口切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、水けをきったレンコン、ゴボウ、ニンジンをよく炒める。全体に炒められたらシメジ、舞茸を加えてさらに炒め合わせる。塩、コショウ、しょうゆを加え、全体にからめるように炒め合わせ、最後にバターを加えて全体にからめる。
- ③ 器に盛り、上に万能ねぎをちらす。

## ○ほうれん草のおかかポン酢和え(副菜)

### 材 料<<4人分>>

ほうれん草	200g (222g)
もやし	100g (103g)
ポン酢しょうゆ	大さじ1+小さじ1
かつお節	4g

### 1人分の栄養価

エネルギー19kcal、たんぱく質 2.3g  
脂 質 0.3g、炭水化物 2.5g  
食塩相当量 0.4g



### 作り方

- ① **ほうれん草**は熱湯でゆでて、水にとり、水気を絞って3cm程度の長さに切る。
- ② **もやし**は洗って水からゆでて、沸騰したら火を止めてザルにあげて冷ましておく。
- ③ 清潔なボウルにほうれん草ともやしを入れ混ぜ合わせ器に盛る。ポン酢しょうゆ(1人小さじ1)をかけて上にかつお節をのせる。

## ○ヨーグルトゼリー(デザート)

### 材 料<<4人分>>

プレーンヨーグルト	300g
スキムミルク	大さじ4 [24g]
レモン汁	大さじ1
砂糖	大さじ2 [18g]
ゼラチン	5g [1袋]
お湯(80℃以上)	50ml
ブルーベリージャム	20g
みかん缶	4粒

### 1人分の栄養価

エネルギー108kcal、たんぱく質 6.0g  
脂 質 2.3g、炭水化物 15.8g  
食塩相当量 0.2g



### 作り方

- ① お湯(80℃以上)にゼラチンを振り入れて、よく溶かす。
- ② 清潔なボウルに砂糖、スキムミルクを入れて混ぜ、ヨーグルト、レモン汁の順に加えさらによく混ぜる。
- ③ ②に①のゼラチンを少しずつ加え混ぜ合わせる。
- ④ 4等分し器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。  
固まったらブルーベリージャムとみかん缶をのせる。

一人当たりの栄養価(全体) <ご飯130gとデザートを含めて>

エネルギー639kcal、たんぱく質 29.4g、脂 質 19.5g、炭水化物 83.0g  
食塩相当量 2.7g、野菜摂取量 130g(内緑黄色野菜59g)