



# ～「野菜が主役」はこんなに美味しい～

## 本日のメニュー

- ・ごぼうご飯
- ・鮭のラビコットソースかけ
- ・チンゲン菜のあんかけ
- ・きのこスープ
- ・にんじんのゼリー

(1人分)



カロリー	脂質	塩分	カルシウム
609.8 kcal	10.8g	3.3g	203.3 mg



### ごぼうご飯 主食 1つ

カロリー	脂質	塩分	カルシウム
277.9kcal	2.7g	0.4g	33.7 mg



#### ★材料★ (2人分)

精白米 130g  
 ごぼう 中1/3本  
 油揚げ 1/2枚

#### 調味料

酒 小さじ1  
 しょうゆ 小さじ1

#### ■作り方

- ①米を洗いざるに上げておく。
- ②ごぼうはたわしで洗いさがきにし、水にさらす。
- ③油揚げは油抜きして、縦半分にし適当な大きさの幅に切る。
- ④米に適量の水を入れ、②,③と調味料を入れて炊く。

### 鮭のラビコットソースかけ 主菜 2つ+副菜 1つ

カロリー	脂質	塩分	カルシウム
140.8 kcal	6.8 g	0.5g	32.3 mg



#### ★材料★ (2人分)

生鮭 140g  
 きゅうり 1/2本  
 トマト 中1/2個  
 玉ねぎ 中1/4個  
 パセリ 適分量

#### 調味料

酢 小さじ1強  
 サラダ油 小さじ1弱  
 塩 小さじ1/2弱  
 こしょう 小さじ1/2弱

#### ■作り方

- ①生鮭に塩、こしょうを振りかけ中火で7~8分グリルで焼く。
- ②きゅうり、トマト、玉ねぎはみじん切りにする。野菜の水気はキッチンペーパーでよくとる。パセリもみじん切りにし、調味料と合わせ、よく混ぜる。
- ③①の鮭に②のソースをかける。

チンゲン菜のあんかけ 副菜 1つ



カロリー	脂質	塩分	カルシウム
45.5 kcal	1g	1.6g	103.5 mg

★材料★ (2人分)

チンゲン菜	1株	水	100cc
かにかまぼこ	4本	片栗粉	小さじ1/2
鶏がらスープの素	小さじ1強	白ごま	小さじ1

■ 作り方

- ①チンゲン菜は茎と葉の部分で切り分ける。茎の部分は縦 1/4 に切る。茎部分を先に入れ、その後葉の部分を入れてゆでる。
- ②鍋にかにかまぼこを割いて入れ、鶏がらスープの素、水を入れ、水溶きの片栗粉を加え、火にかけてとろみをつける。
- ③チンゲン菜を器に盛り②をかける。
- ④最後に白ごまをふりかける。

きのこのスープ 副菜 1つ



カロリー	脂質	塩分	カルシウム
22 kcal	0.2g	0.8g	15.9 mg

★材料★ (2人分)

干しいたけ	小2	しめじ	1/4株
えのき	1/4株	パセリ	適当量
鶏がらスープの素	小1弱		

■ 作り方

- ①しいたけは水で戻し薄切りにする。(戻し汁はとっておく) しめじとえのきは、いし付きを取り小房に分け、えのきは 1/2 に切る。
- ②鍋にしいたけの戻し汁と水を加え 300cc とする。
- ③②に①の材料を入れ、ひと煮立ちさせて鶏がらスープの素を入れ、味を調べて器に盛る。
- ④パセリのみじん切りしたものを加える。

にんじんゼリー ひも1つ



カロリー	脂質	塩分	カルシウム
123.6 kcal	0.1g	—	17.9 mg

★材料★ (2人分)

にんじん (ゆでたもの)	大 2/3 本		
水	50cc	キュラソー	大 1/2
砂糖	50g	レモン汁	大 1
ゼラチン	5g		

■ 作り方

- ①にんじんは皮をむいて薄切りにし、ひたひたの水で柔らかく茹でる。
- ②にんじんの水気を切って、水 50cc と一緒に入れ、ミキサーにかけ、ピューレ状にする。
- ③鍋に水 74cc と砂糖、ゼラチンを入れ火にかけて弱火で溶かす (沸騰させない)
- ④ボールに②、③を入れ、キュラソーとレモン汁を入れボールの底を氷で冷やす。とろみが付いたら器に入れ冷蔵庫で冷やし固める。※好みでハーブ (ミント) を飾ってもよい。