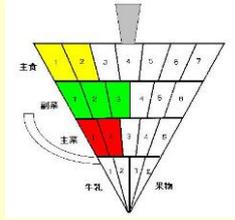




## ～さっぱり料理でカロリーダウン～

### 本日のメニュー

- ・ご飯
- ・カジキの梅しょうゆ焼き
- ・切干大根のポン酢あえ
- ・もずくのスープ
- ・白玉のずんだあえ  
(1人分)



カロリー	脂質	塩分	カルシウム
616kcal	14.3g	3.6g	118mg



### ご飯 主食 1.5つ

カロリー	脂質	塩分	カルシウム
231kcal	0.6g	—	3mg



#### ★材料★ (2人分)

精白米 130g

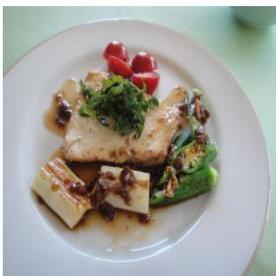


#### ■作り方

①米を洗い 30 分 水に漬け分量通りの水で炊く。

### カジキの梅しょうゆ焼き 主菜 2つ 副菜 0.5つ

カロリー	脂質	塩分	カルシウム
217kcal	11.0g	2.5g	31mg



#### ★材料★ (2人分)

カジキ 2切れ  
梅干し(種なし) 小2個  
ねぎ 1/2本  
オクラ 4本  
青じその葉 4枚

#### 調味料 A

酒、みりん、しょうゆ 各大さじ1  
水 大さじ3  
サラダ油 大さじ1/2  
塩 少々

#### ■作り方

- ①梅干しは種を除いて細かくたたき、ねぎは3cm長さに切る。オクラは塩をまぶしてゆで、斜め半分に切る。青じそは千切りにする。
- ②フライパンにサラダ油少々を熱してねぎを入れて焼き、ふたをして蒸し焼きにし、塩をふって出す。
- ③②のフライパンにサラダ油大さじ1/2を熱しカジキの両面を焼く。梅干し、Aを加えふたをして弱火で3分蒸し焼く。器に汁ごととり、オクラと②を添え青じそをのせる。

切干大根のポン酢あえ 副菜1つ

カロリー	脂質	塩分	カルシウム
57 kcal	0.4 g	0.8g	41 mg



★材料★ (2人分)

切干大根(乾)	12g	とり胸肉	50g
ポン酢	大さじ1	にんじん	20g
レモン汁	大さじ2	かいわれ菜	1/4パック

■ 作り方

- ① 切干大根は水に1時間漬けて戻しさっとゆでて水気を切り、4cmの長さに切ってボウルに入れ、ポン酢・レモン汁を加えて約30分漬けておく。
- ② とり胸肉は熱湯でゆで、細かくさく。
- ③ にんじんは4cmの長さの千切りにし、熱湯でゆでて水気を切る。
- ④ ①に②のとり胸肉と③のにんじんを混ぜて器に盛り、食べやすく切ったかいわれ菜をのせる。

もずくのスープ 副菜1つ

カロリー	脂質	塩分	カルシウム
7 kcal	0.1g	0.3g	23 mg



★材料★ (2人分)

もずく(味の付いてないもの)	100g
細ねぎ	2本
水	2カップ
チキンスープ(顆粒)	小さじ1
コショウ	少々

■ 作り方

- ① 細ねぎは1.5cmの斜め切りにする。
- ② 鍋に水とチキンスープの素を入れて煮立て、もずくを加えて一煮し、コショウで味をととのえる。器に盛り、①を散らす。

白玉のずんだあえ 主食0.5つ 副菜0.5つ

カロリー	脂質	塩分	カルシウム
104kcal	2.2g	—	20mg



★材料★ (2人分)

枝豆(さやから出したもの)	40g
砂糖	大さじ1/2
はちみつ	小さじ1/2
白玉粉	大さじ4弱

■ 作り方

- ① 枝豆は甘皮を取り、飾り用を少々残して砂糖とはちみつと一緒にすり鉢でよくすって混ぜる。
- ② ボウルに白玉粉と水大さじ2を入れて練り、小さく丸めてから真ん中を押さえて平たくし、熱湯でゆでて冷水に取る。
- ③ ①と②の白玉を混ぜて、器に盛り、飾り用の枝豆をのせる。