

減塩メニュー

1. ご飯
2. 魚のレンジ蒸しレモンソースかけ
3. さやいんげんのニンニク炒め
4. すまし汁 5. りんご

ご飯が 150 g の場合

エネルギー 558kcal
たんぱく質 23.8 g
食塩相当量 2.2 g

ご飯が 200 g の場合

エネルギー 636kcal
たんぱく質 25.0 g
食塩相当量 2.2 g

1. ご飯 150 g



エネルギー 234kcal
たんぱく質 3.8 g
食塩相当量 0 g

ご飯 200 g



エネルギー 312kcal
たんぱく質 5.0 g
食塩相当量 0 g

2. 魚のレンジ蒸し レモンソースかけ

エネルギー 183kcal
たんぱく質 16.6 g
食塩相当量 0.6 g



材料

(2人分)

魚切り身 2切れ
塩・こしょう 少々
玉ねぎ 50 g
人参 20 g
絹さや 20 g
バター 小さじ1
レモン 1/4個
しょうゆ 小さじ1

作り方

1. 魚切り身は、塩・こしょうをしておく。
2. 玉ねぎは薄切り、にんじん、絹さやは細切りにする。
3. 1. に玉ねぎと人参、絹さやをのせてバターをのせて、ラップをふんわりかけて電子レンジで4~5分加熱する。
4. レモン汁・しょうゆを混ぜ合わせソースを作り、3にかける。

※オーブントースターやグリルに入れてホイル焼にしてもよい。

※レモンの代わりにすだちや柚子など季節のかんきつ類を使ってもよい。

Check Point

この料理のポイント♪
柑橘類やにんにくを使用し調味料の量を抑えることで減塩になります！