

1食分 エネルギー 542kcal
たんぱく質 25.3g
塩分 2.3g

【主食】

ごはん（女性）	100g	エネルギー 252kcal たんぱく質 3.8g 塩分 0g
ごはん（男性）	150g	

【主菜】 魚のレンジ蒸 レモンソースかけ（2人分）

材 料	分 量	作り方
魚切り身 塩・こしょう 玉ねぎ 人参 絹さや バター レモン しょうゆ	2切れ 少々 50g 20g 20g 小さじ1 1/4個 小さじ1	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、絹さやをのせて電子レンジで4～5分加熱する。 ④ レモン汁・溶かしバター・しょうゆを混ぜ合わせソースを作る。 ※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。
エネルギー 94kcal たんぱく質 14.8g 塩分 0.9g		

【副菜】 さやいんげんのんにく炒め（2人分）

材 料	分 量	作り方
さやいんげん 人参 長ねぎ にんにく オリーブ油 酒 しょうゆ	60g 40g 20g 2/3個 3 小さじ1 小さじ1/2	① さやいんげんは斜め切りにする。人参は短冊切り、長ねぎは斜め薄切り、にんにくはせん切りにする。 ② フライパンにオリーブ油、にんにく、長ねぎを入れて炒める。香りが出たらさやいんげんと人参を入れ、酒と水少量を加えて蒸し焼きにする。 ③ 野菜が柔らかくなったらしょうゆを加えて、さっとからめる。 ※にんにくの代わりにしょうがのみじん切りでもよい。
エネルギー 35kcal たんぱく質 0.7g 塩分 0.3g		

[汁物] すまし汁 (2人分)

材 料	分 量	作 り 方
ほうれん草 わかめ (戻して) だし汁 しょうゆ 塩	30g 20g 300ml 小さじ1 1g	① ほうれん草はゆでる。 ② ほうれん草とワカメは食べやすい大きさに切る。 ③ だしを調味し、1を入れてひと煮立ちさせる。
<div data-bbox="359 504 817 705" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <p>エネルギー 57kcal たんぱく質 3.6g 塩 分 1.1g</p> </div>		<div data-bbox="949 448 1401 757" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <p>だし汁の作り方 (電子レンジを利用する) 花かつおを皿に載せ、ラップをしないで電子レンジに1分ほどかけ、ラップにくるみ、もんで粉にする。 湯に粉を溶かしてだしの出来上がり。花かつおは1人分1.5g位</p> </div>
		※ かつおぶしや昆布などで濃いだしをとると減塩効果があります。

[デザート] フルーツ白玉 (2人分)

材 料	分 量	作 り 方
白玉粉 絹ごし豆腐 スキムミルク シロップ 砂糖 水 果物	60g 60g 大さじ1 大さじ2 80cc 適宜	① 白玉粉にスキムミルクと豆腐を加え、指でもみこむようにつぶして、ツブツブがなくなるまでこねる。 (硬さは水で調節する) ② ①を丸めて真ん中をくぼませ、沸騰したお湯で茹でる。浮き上がったら冷水に取って冷やす。 ③ 砂糖をお湯で溶かし、シロップを作る ④ 白玉と果物を器に入れ、冷ましたシロップをかける。
<p>※白玉をこねる時に、スキムミルクを加えると、たんぱく質やカルシウムがアップする。</p>		<div data-bbox="896 1657 1353 1870" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <p>エネルギー 104kcal たんぱく質 2.4g 塩 分 0g (果物は除く)</p> </div>