

野菜たっぷりメニュー

1. ご飯
2. 鮭のバター焼き
3. 小松菜のからし和え
4. きゃべつたっぷり味噌汁

ご飯が 150g の場合

エネルギー	594kcal
たんぱく質	28.4g
食塩相当量	2.6g
野菜の量	260g

ご飯が 200g の場合

エネルギー	672kcal
たんぱく質	29.6g
食塩相当量	2.6g
野菜の量	260g

1. ご飯 150g



エネルギー	234kcal
たんぱく質	3.8g
食塩相当量	0g

ご飯 200g



エネルギー	312kcal
たんぱく質	5.0g
食塩相当量	0g

2. 鮭のバター焼き

エネルギー	273kcal
たんぱく質	19.8g
食塩相当量	0.8g

材料

(2人分)

生鮭	小2切れ
酒	少々
塩、こしょう	少々
サラダ油	小さじ1
バター	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
付け合わせ	
ブロッコリー	6房
トマト	1/2個
レモン	2切れ
マヨネーズ	大さじ1

作り方

1. 鮭は酒をふりかけしばらくおいてキッチンペーパーで水分をとり、軽く塩、こしょうする。
2. フライパンにサラダ油とバターを入れ鮭の両面を焼き、蓋をして火を通す。仕上げにしょうゆを回し入れて、味をつける。
3. 付け合わせの野菜は食べやすい大きさに切り、ブロッコリーは茹でる。
4. 皿に②と③、レモンを盛り付ける。



Check Point

この料理のポイント♪
加熱調理をすることで野菜を
たくさん食べられます。