



エネルギー
(1人分)
約**197**
Kcal

塩分
(1人分)
約**1.4**g

健康
バランス
チェック!

副菜

主菜

※写真はイメージです。

鮭の 石狩風汁

材料(4人分)

- 鮭の切身 …… 2切(一口大に切る)
- ジャがいも …… 2個(いちょう切り)
- キャベツ …… 2枚(一口大に切る)
- こんにゃく …… 1/2枚(手でちぎる)
- 長ねぎ …… 1/2本(1cm輪切り)
- だし汁 …… 5カップ
- 味噌 …… 大さじ4
- バター …… 10g
- いくら …… 大さじ1

[作り方]

- ① 鮭は熱湯に入れ湯通ししてザルにあげる。
- ② 鍋にだし汁を入れ煮立ったら鮭、じゃがいも、こんにゃくを入れ煮る。
- ③ キャベツ、長ねぎを加え柔らかくなったら、味噌を溶かし入れ、最後にバターを加える。いくらはお好みでそえる。

ワンポイントアドバイス

生臭さが消えるように、鮭をしっかり湯通ししましょう!



エネルギー
(1人分)
約**260**
Kcal

塩分
(1人分)
約**2.0**g

食卓
バランス
チェック!

副菜

主菜

※写真はイメージです。

ピリ辛であったか! 秋味豚汁

材料(4人分)

- 豚薄切り肉 …… 150g(一口大に切る)
- 油揚げ …… 1枚(短冊切り)
- 大根 …… 3cm(乱切り)
- にんじん …… 1/2本(乱切り)
- さといも …… 3個(5mmの輪切り)
- かぼちゃ …… 1/6個(一口大に切る)
- ごぼう …… 1/2本(乱切り)
- 木綿豆腐 …… 1/2丁(1cm角)
- 長ねぎ …… 1/2本(小口切り)
- だし汁 …… 5カップ
- 味噌 …… 大さじ3
- キムチの素 …… 大さじ2
- ごま油 …… 大さじ1

【作り方】

- ① 鍋にごま油を熱し豚肉を炒め色が変わったら大根、にんじん、ごぼうを加え炒め、だし汁を入れ煮る。
- ② さといも、かぼちゃ、油揚げを加え柔らかくなったら豆腐を入れキムチの素、味噌を入れ味を調える。
- ③ 器に盛り長ねぎを散らす。

ワンポイントアドバイス

キムチの素の代わりに、白菜のキムチを入れても美味しい!

エネルギー
(1人分)
約**370**
Kcal

塩分
(1人分)
約**2**g



[作り方]

- ① ご飯を器によそう。
- ② ①に釜揚げしらすと刻んだ大葉、大根おろし、のり、かいわれ大根を加える。(お好みで醤油をかける)



※写真はイメージです。

サッパリ! 釜揚げしらすと 大根おろしの あっさり丼

材料(2人前)

- 釜揚げしらす…………… 30g
- ご飯…………… 2膳
- 大葉…………… 2枚
- 大根おろし…………… 80g
- のり…………… 4枚
- かいわれ大根…………… 少々
- だし醤油…………… お好みで



エネルギー
(1人分)
約**638**
Kcal

塩分
(1人分)
約**2.5**g

健康
バランス
チェック

主食 副菜 主菜

※写真はイメージです。

ヘルシー！

じゃこときのこの炊き込みご飯

釜揚げ しらすのせ

材料(2人前)

- ちりめん…………… 30g
- 釜揚げしらす…………… 20g
- しいたけ…………… 2枚
- しめじ…………… 1/2パック
- お米…………… 2カップ
- にんじん…………… 20g
- 油揚げ…………… 1/2枚
- 三つ葉…………… 少々
- 煮汁
(だし汁・酒・濃口醤油・塩・みりん
各適量)

【作り方】

- ① 米をとぎ、ザルに上げ水をきる。
- ② しいたけ・にんじんを粗みじんに切り、しめじは小房に分け、油揚げを湯通しして干切りにする。
- ③ ①にちりめんと煮汁と②を加え炊飯器で炊き、炊きあがったら全体を混ぜ釜揚げしらすと三つ葉を盛る。