

鮭のレモン醤油パスタ

【4人分】

スパゲティ	280g
生鮭	240g
塩	0.8g
こしょう	少々
オリーブ油	小さじ2
A バター	大さじ1
A しょうゆ	大さじ1と2/3
A レモン汁	大さじ1
A 砂糖	小さじ2/3
水菜	100g

【作り方】

- ① 鮭に塩こしょうを振り、フライパンにオリーブ油を熱して焼く。骨と皮を取り除き、身をほぐす。
- ② 水菜は4cm位の長さに切る。
- ③ スパゲティを茹で水気を切り、Aを加えて混ぜる。
- ④ ①、②を加えて混ぜ、皿に盛りつける。

きのこのそぼろ炒め

【4人分】

しいたけ	100g
えのき	100g
赤ピーマン	40g
黄色ピーマン	40g
鶏ひき肉	120g
サラダ油	小さじ1
おろし生姜	小さじ2
B 酒	大さじ1と1/3
B しょうゆ	大さじ1と1/3
B みりん	大さじ1

【作り方】

- ① しいたけは薄切りにする。
えのきは根元を切り落とし3等分に切る。
赤ピーマン、黄色ピーマンは細切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、鶏ひき肉、おろし生姜を炒める。
- ③ 肉の色が変わったら①を入れる。
- ④ Bを加え、水分がなくなるまで炒める。

かぼちゃプリン

【4人分】

かぼちゃ	150g
牛乳	220g
砂糖	40g
ゼラチン	5g
水	大さじ2

【作り方】

- ① ゼラチンを水でふやかしておく。
- ② かぼちゃを電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ③ かぼちゃと牛乳をミキサーでペースト状にする。
鍋に移し、砂糖と①を入れて弱火で温めながらゼラチンをよく溶かす。（沸騰させない）
- ⑤ 茶こしで濾しながら容器に入れ、冷蔵庫で冷やす。

メニュー	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
鮭の醤油パスタ	387	21.0	7.8	1.5
きのこのそぼろ炒め	89	7.5	3.8	0.9
かぼちゃプリン	104	3.6	2.2	0.1
合計	580	32.1	13.8	2.5