

小松菜と厚揚げのふんわり卵ソテー

【4人分】

小松菜	120g
にんじん	40g
厚揚げ	100g
卵	2個
マヨネーズ	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々

【作り方】

- ① 小松菜は4~5cmに切る。
にんじんは4cmの短冊切りにする。
厚揚げは厚さ1cm・長さ3~4cmの短冊切りにする。
- ② 卵は割りほぐし、マヨネーズ半分を加えて混ぜる。
- ③ フライパンに残りのマヨネーズを入れて中火にかける。
にんじん、厚揚げ、小松菜の順に炒める。
- ④ 火が通ったら端に寄せ、あいたところに②を流し入れて大きく混ぜ、卵がふわっとなるように炒める。
塩、こしょうで味をととのえる。

鮭の塩麴焼き

【4人分】

鮭切り身	70g×4切
塩麴	大さじ2
サラダ油	小さじ1

【作り方】

- ① 鮭の両面にまんべんなく塩麴をつける。
- ② フライパンにクッキングシートを敷く。

麦ご飯

【4人分】

米	2合
麦	20g

【作り方】

- ① 米をとぎ、麦を加えて炊く。
1人150gずつよそう。

きのこ汁

【4人分】

生しいたけ	2個
しめじ	100g
まいたけ	100g
長ねぎ	40g
顆粒和風だし	4g
しょうゆ	12g
水	500ml

【作り方】

- ① 生しいたけは、石づきをとり薄くスライスする。
しめじは石づきをとりほぐす。
まいたけも食べやすい大きさにほぐす。
- ② 長ねぎは薄く輪切りにする。
- ③ 鍋に水と顆粒和風だしを入れて火にかける。
- ④ 煮立ったら、①と②を加えて煮る。
- ⑤ 火が通ったら、しょうゆを加えて仕上げる。

キウイ寒天ゼリー

【4人分】

キウイフルーツ	2個
水	300ml
粉寒天	2g
砂糖	大さじ4
レモン汁	大さじ1

【作り方】

- ① キウイは皮をむき、トッピング用に4枚程度輪切りする。
残りは細かく刻み、1人分ずつ容器に入れておく。
- ② 鍋に水、粉寒天を入れ、1分以上沸騰させる。
- ③ ②に砂糖を入れてよく混ぜ、粗熱をとってからレモン汁を加え、①の容器に注ぐ。冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ ①の輪切りのキウイを上飾る。

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)
小松菜のソテー	125	6.5	10.0	0.3
鮭の塩麩焼き	118	15.9	3.9	1.3
麦ごはん	268	4.7	0.7	0.0
きのこ汁	18	2.1	0.3	0.8
キウイ寒天ゼリー	63	0.5	0.1	0.0
合計	592	29.7	15.0	2.4