



◆ 1人分の栄養価 ◆

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
ごはん (130g)	218	3.3	0	4	0
生鮭のホイル焼き	193	16.7	9.5	56	1.3
こづゆ	63	3.8	0.3	37	0.8
ひじきサラダ	66	1.6	2.1	114	0.7
合計	540	25.4	11.9	211	2.8

主食

ごはん 130g

主菜なまざけ
生鮭のホイル焼き

◆ 材料（4人分） ◆

生鮭(60g)	… 4切れ
こしょう	… 少々
玉ねぎ	… 100g
人参	… 20g
春菊	… 80g
しめじ	… 80g
生しいたけ	… 40g
A	みそ … 大さじ2
	酒 … 大さじ2
	みりん … 小さじ1
	すりごま(白) … 大さじ1
バター	… 30g



◆ 作り方 ◆

- ① 鮭にこしょうをふる。
- ② 玉ねぎ、人参はせん切りにし、春菊は3センチに切る。きのこは石づきを取り、しめじは小房に分け、しいたけは薄切りにする。
- ③ アルミホイルを4枚広げ、中央によく混ぜ合わせたAの1/8量ずつを塗って鮭を置く。上から②を1人分ずつのせ、またAの1/8量ずつをかけて、小さく切ったバターを散らしてきっちりと包む。
- ④ フライパンにホイル包みを4つ並べ、包みの高さの1/3の位までフライパンに水をはってフタをし、15分ほど蒸し煮にする。
(250℃のオーブンで焼くか、蒸し器で蒸してもよいです)

副菜 こづゆ

◆ 材料（4人分） ◆

干貝柱（+水100cc）	…10g
干しいたけ（+水100cc）	…10g
黒きくらげ	…5g
里芋	…200g
人参	…70g
さやいんげん	…20g
白滝	…100g
白玉麩	…6g
だし汁	…500cc
塩	…小さじ1/4
酒	…大さじ1/2
しょうゆ	…小さじ2



◆ 作り方 ◆

- ① 干貝柱は100ccの水に一晩浸して戻す。浸け汁もとっておく。
- ② 干しいたけは100ccの水に浸して戻し、大きければ半分にして5mm巾のせん切りにする。戻し汁は濾してとっておく。
きくらげは水で戻し、石づきをとって小さくちぎる。
- ③ 里芋は皮をむき、半分にして5mm厚さの半月切りか、いちよう切りにして固ゆでにしぬめりをとる。人参は5mm厚さのいちよう切りにする。
さやいんげんは色よくゆでて斜め薄切りにする。
- ④ 白滝はゆでて3cmに切り、白玉麩は水で戻して軽くしぼる。
- ⑤ 鍋にだし汁、ほぐした貝柱と浸け汁、干しいたけと戻し汁を入れて沸騰させ、アクをとる。
- ⑥ ⑤に人参ときくらげを入れて煮て、やわらかくなってきたら白滝と里芋を入れて煮る。塩、酒、しょうゆで調味する。
- ⑦ 最後に白玉麩を加える。
- ⑧ 器に盛り付け、いんげんを散らす。

副菜**ひじきサラダ****◆ 材料（4人分） ◆**

干ひじき	…16g
水菜	…100g
赤ピーマン	…20g
プルーン	…40g
A	しょうゆ …大さじ1
	酢 …大さじ1
	砂糖 …小さじ2
	こま油 …小さじ2
	ゆずこしょう…少々

◆ 作り方 ◆

- ① ひじきは水で戻し、さっと湯通しして水気を切る。
- ② 水菜を3cmに切り、赤ピーマンはせん切り、プルーンは半分にして薄切りする。
- ③ Aを混ぜ合わせ、①と②を和えて器に盛り付ける。