



1食 500~600kcal! おすすめレシピ



冷たいだし汁にきのこを入れてから熱を加えることで、きのこから旨みと香りが出ます。

さばのみどりおろしかけ

材料(2人分)

さば(3枚おろし)	きゅうり	1/2本
4切れ(1切れ35g)	大根	100g
A しょうが汁 小さじ 1/2	りんご	1/8個
しょうゆ 大さじ 1/2	B 酢	大さじ 1
酒 大さじ 1/2	砂糖	大さじ 1/2
小麦粉 適量	塩	小さじ 1/4
油 大さじ 1/2		

~作り方~

さばはAにしばらく漬ける。

のさばの汁気をきり、軽く小麦粉をまぶし、油を熱したフライパンで両面こんがり焼く。

きゅうりは両端を落としてすりおろし、ザルにとって水気をきる。

大根もすりおろし、ザルにとって水気をきる。

りんごは皮付きのまま、薄いいちょう切りにする。

~の材料とBを混ぜ合わせる。

器にさばを盛り、上から をかける。

1人分栄養価 230kcal たんぱく質 15.8g 塩分 1.6g



小松菜とコーンのおひたし

材料(2人分)

小松菜	150g	しょうゆ	大さじ 1/2
コーン缶(ホール) 20g		だし汁	大さじ 1

~作り方~

小松菜は熱湯で色よくゆで、流水にとって冷まし、水気をよく絞って3cm長さに切る。

コーンはさっと熱湯に通し、水気をきる。

、 をしょうゆ、だし汁で和える。

1人分栄養価 22kcal たんぱく質 1.3g 塩分 0.8g

きのこたっぷり汁

材料(2人分)

なめこ	1/4袋	おろししょうが	少々
えのきだけ	小 1/4袋	だし汁	250ml
しめじ	1/4パック	塩	小さじ 1/4
エリンギ	1/4パック	しょうゆ	小さじ 1/2
細ねぎ	1/2本		

~作り方~

なめこはザルに入れ、流水で洗ってざっとぬめりをとる。えのきだけ、しめじ、エリンギは石づきを切り落とし、2cm長さに切る。

細ねぎは小口切りにする。

鍋にだし汁を入れ、塩、きのこをすべて入れて火にかける。ひと煮たちしてきのこに火が通ったら、しょうゆで味をととのえ椀に盛る。

ねぎとおろししょうがを散らす。

1人分栄養価 10kcal たんぱく質 1.1g 塩分 0.8g

ごはん中盛り茶碗 1杯(150g)

(252kcal たんぱく質 3.8g 塩分 0g)を食べたとすると

合計 514kcal たんぱく質 22g 塩分 3.2g