



# 1食 500~600kcal! おすすめレシピ



## ぶりのおろし煮

### 材料 (2人分)

ぶり	2切れ (120g)	にんじん	30g
酒	大さじ 1/2	えのき	1/2 束
片栗粉	適量	ねぎ	3g
油	適量	A	
だいこん	120g	だし汁	1/2 カップ
しょうが	5g	しょうゆ	大さじ 1/2
		みりん	小さじ 1
		塩	小さじ 1/4

### ~作り方~

ぶりは酒をふりししばらくおき、水気を取り片栗粉をまぶす。  
フライパンに油を熱し、のぶりを両面こんがり焼く。  
大根はすりおろし、ざるにとって水気をきる。しょうがもすりおろす。

にんじんは 3cm の千切り、えのきは石づきをとり長さを半分に切る。ねぎは小口切りにする。

鍋に A の調味料、にんじん、えのきを入れて煮立て、大根おろしを加えてさっと煮、のぶりを加えてひと煮立ちさせる。

器に盛り、ねぎをちらししょうがを添える。

1人分栄養価 217kcal たんぱく質 13.9g 塩分 1.4g



## 大豆のコロコロサラダ

### 材料 (2人分)

ゆで大豆	30g	A	
ひじき (乾)	4g	マヨネーズ	小さじ 2
きゅうり	30g	しょうゆ	小さじ 1/4
にんじん	20g	塩	少々
レタス	2枚	こしょう	少々

### ~作り方~

ゆで大豆は、さっと洗ってザルにあげておく。

ひじきは水で戻し、さっとゆがく。

きゅうり、にんじんは 1cm の角切りにし、にんじんはゆでておく。

~ を A で和える。

器にレタスをしき、を盛りつける。

1人分栄養価 66kcal たんぱく質 4.6g 塩分 0.5g

## じゃがいもの味噌汁

### 材料 (2人分)

じゃがいも	50g	ねぎ	1本
玉ねぎ	40g	だし汁	300ml
油揚げ	10g	味噌	大さじ 1

### ~作り方~

じゃがいもはいちょう切り、玉ねぎはくし型に切る。

油揚げは熱湯をかけ、油抜きをし細切りにする。

ねぎは小口切りにする。

鍋にだし汁を入れ、じゃがいも、玉ねぎ、油揚げを入れ火が通ったら味噌をとかし入れる。

椀に盛り、ねぎをちらす。

1人分栄養価 64kcal たんぱく質 2.8g 塩分 1.1g

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 599kcal たんぱく質 21.3g 塩分 3g