



# 1食 500~600kcal! おすすめレシピ



## ぶりのとろろかけ

### 材料 (2人分)

ぶり	2切れ (140g)	A	だし汁	1/2 カップ
長芋	100g		しょうゆ	大さじ 1
片栗粉	適量		砂糖	大さじ 1/2
油	大さじ 1/2		練りわさび	適量
			きざみのり	少々

### ~作り方~

ぶりは水気をふき、片栗粉を全体にまぶす。

長芋は皮をむいてすりおろす。

フライパンに油を熱し、のぶりを入れ両面こんがり焼き、取り出す。

鍋に A の調味料を入れて煮立て、のぶりを入れてひと煮する。

器にぶりを盛り、煮汁をかけ、の長芋をのせて、わさびを添え、のりをちらす。

1人分栄養価 250kcal たんぱく質 16.9g 塩分 1.4g



## ほうれん草のごま酢和え

### 材料 (2人分)

ほうれん草	120g	A	すりごま	小さじ 2
にんじん	30g		しょうゆ	大さじ 1/2
かに風味かまぼこ	10g		酢	大さじ 1/2
			砂糖	小さじ 1/2

### ~作り方~

ほうれん草はゆがき冷水にさらし、水気をしぼり 3cm 長さに切る。

にんじんは 3cm 長さの千切りにし、ゆがく。

かに風味かまぼこはほぐす。

ボウルに ~ を入れ、混ぜ合わせた A を加えて和える。

1人分栄養価 49kcal たんぱく質 2.9g 塩分 0.8g

## きのこのおろし汁

### 材料 (2人分)

なめこ	1/2 パック	A	だし汁	1 カップ
えのきだけ	1/3 袋		塩	小さじ 1/2
だいこん	100g	B	しょうゆ	小さじ 1 強
ねぎ	1/2 本		片栗粉	小さじ 1
			水	小さじ 1

### ~作り方~

なめこはザルに入れ洗い、ぬめりをとる。えのきだけは根元をおとし、長さを半分に切る。

だいこんはすりおろす。(汁はきらない。)

ねぎは小口切りにする。

鍋にだし汁を煮立て、のきのこを加えてさっと煮、A を加え味をととのえる。

に B の水溶性片栗粉を加えとろみがついたら、大根おろしを汁ごと加え、火を止める。

椀に盛り、ねぎをちらす。

1人分栄養価 26kcal たんぱく質 1.5g 塩分 1.2g

### 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  
合計 577kcal たんぱく質 25.1g 塩分 3.4g