



1食 500～600kcal！おすすめレシピ



鮭のみそホイル焼き

材料（2人分）

生鮭	2切れ（140g）	A	砂糖	小さじ 1/2
塩	少々		酒	大さじ 1
たまねぎ	1/2 個		みそ	大さじ 1
ピーマン	1 個		バター	10g
にんじん	30g			

～作り方～

生鮭は塩をしておく。

たまねぎ、ピーマン、にんじんは千切りにする。

ホイルを広げ、の鮭をおき上に野菜をのせる。

混ぜ合わせた A を上にぬり、バターをのせて包む。

フライパンに を並べ、水を 1cm 深さまで注ぐ。

水がホイルの中に入らないようにする。

蓋をして 13～15 分蒸し焼きにする。

野菜がやわらかくなり、鮭に火が通っていたら器に盛る。

1人分栄養価 185kcal たんぱく質 17.5g 塩分 1.3g



わかめのおろし和え

材料（2人分）

生わかめ	15g	A	しょうゆ	小さじ 1
えのきだけ	30g		砂糖	小さじ 1/2
かいわれ大根	5g		酢	小さじ 1
かに風味かまぼこ	10g		だし汁	小さじ 2
大根	100g			

～作り方～

生わかめは、洗って熱湯でさっとゆで、冷水にとって冷まし、水気をしぼり 1cm 幅に切る。

えのきだけは石づきを取って半分に切りゆで、水気をきる。

かいわれ大根は根を取り半分に切る。かに風味かまぼこは細かくほぐす。

大根はすりおろし、ザルで水気を軽くきる。

ボウルに ～ を入れ、A を加えて混ぜ合わせる。

1人分栄養価 25kcal たんぱく質 1.7g 塩分 0.5g

にらたま汁

材料（2人分）

卵	1 個	A	塩	少々
にら	10g		しょうゆ	大さじ 1/2
生しいたけ	10g	B	片栗粉	小さじ 1
だし汁	300ml		水	小さじ 1

～作り方～

にらは 1cm 長さに切る。生しいたけは石づきをとり、薄切りにする。

鍋にだし汁を入れ、 を加える。

A で味をととのえ、B でとろみをつける。

最後に溶いた卵を加えて火をとめる。

1人分栄養価 48kcal たんぱく質 3.7g 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 510kcal たんぱく質 26.7g 塩分 2.9g

《提供：淡路市健康増進課 管理栄養士》