



# 1食 500～600kcal！おすすめレシピ



## ブロッコリーと牛肉のクリーム炒め

### 材料（2人分）

ブロッコリー	1/4 個	A	コンソメ	1/2 個(刻む)
たまねぎ	1/4 個		塩	少々
にんじん	30g		こしょう	少々
牛肉（薄切り）	120g		酒	大さじ 1
サラダ油	小さじ 2		牛乳	100ml
		B	片栗粉	小さじ 1
			水	小さじ 2

### ～作り方～

ブロッコリーは小房に分け、サッとゆでる。たまねぎは薄切り、にんじんは薄い短冊切りにする。牛肉は一口大に切る。

フライパンに油（小さじ 1）を熱し、牛肉を炒め、一度取り出す。

再度フライパンに油（小さじ 1）を熱し、ブロッコリー・たまねぎ・にんじんを炒める。

に A を加えて炒め、牛肉を戻す。

仕上げに牛乳を加え、ひと煮立ちさせ、B の水溶き片栗粉を加える。

片栗粉は入れてすぐに火を止めるのではなく、少し火にかけて方がいい

1人分栄養価 258kcal たんぱく質 14.5g 塩分 0.9g



## だいこんの味噌汁

### 材料（2人分）

だいこん	30g	味噌	大さじ 1
小松菜	20g	だし汁	300ml

### ～作り方～

だいこんは 5mm 厚さのいちょう切りにする。

小松菜はざく切りにする。

鍋にだし汁、だいこんを入れ火が通るまで煮る。

味噌をとかし入れ、小松菜を加えひと煮立ちさせ、椀に注ぐ。

1人分栄養価 21kcal たんぱく質 1.4g 塩分 1.2g

## 白菜とえのきのすだち和え

### 材料（2人分）

白菜	90g	A	酢	大さじ 1/2
にんじん	10g		砂糖	小さじ 1 強
えのき	1/4 袋		すだちのしぼり汁	1/4 個
塩	適量			

### ～作り方～

白菜、にんじんは長さ 4 cm ほどの千切りにし、

塩をふってしんなりさせ、水でサッと洗いしぼっておく。

えのきは石づきを取り半分に切りゆでておく。

A の調味料を合せて を加えて和える。

1人分栄養価 20kcal たんぱく質 0.7g 塩分 0.4g

## 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 551kcal たんぱく質 20.4g 塩分 2.5g