

総エネルギー: 665カロリー
総塩分: 1.45g



もちむぎごはん(もちむぎ1割) 130g

エネルギー: 214カロリー / 塩分: 0g

鮭のホワイトソース(4人分)

生鮭(60g/切)	4切	シチュールー(顆粒)	32g
● 八方だし	120ml	水	1カップ
● おろししょうが	4g	バター(無塩)	8g
玉ねぎ	1コ	こしょう	少々
にんじん	1/3本	サラダ油	少々
ブロッコリー	1/2コ		

1. 鮭は水洗いして水気をふく。●と一緒にポリ袋に入れ、冷蔵庫で1時間おく。
玉ねぎは細めの乱切り、にんじんは千切り、ブロッコリーは小房にわけて茹でる。
ホワイトシチュールーはお湯40ccで溶く。
2. ①の鮭の汁気を取り、オーブンシートを敷いた皿に並べてラップをし、蒸気の上だった蒸し器で15分程度蒸す。
3. 小鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎを炒める。しんなりしたらにんじんを加えてさらに炒め、水1カップを加えて弱火で煮る。煮汁が半分くらいになったら、ルウを加えて一煮立ちさせ、バター、こしょうを加えて火からおろし、味をなじませる。
4. 器に②の鮭を盛り、③をかけてブロッコリーを添える。

鮭は下味をつけた後、キッチンペーパーで
しっかり汁気をとることで、臭み除き&減塩★

エネルギー: 129カロリー / 塩分: 0.67g

鶏と野菜の治部煮風(4人分)

鶏もも肉	80g	八方だし	適量
大根	160g	おろし生姜	2g
にんじん	1/4本	片栗粉	小さじ2/3
しめじ	1/2p		
いんげん	4本		

1. 鶏肉は食べやすい大きさに切り、茹でて4割ほど火を通し、水気をきる。大根は一口大、にんじんは7mm厚さの輪切りにし、やわらかくなるまで茹でて水気をきる。しめじは石づきを取り、ほぐしておく。いんげんは茹でて斜め切りにし、水気をきる。

- 小鍋に鶏肉とひたひたの八方だし、おろししょうがを入れて煮立て、落とし蓋をして中火で10分ほど煮、火からおろして味を含ませる。
別の小鍋に大根、にんじんとひたひたの八方だしを入れて煮立て、落とし蓋をして中火で10分ほど煮る。しめじを加えてひと煮立ちさせ、火からおろして味を含ませる。
- ②の鶏肉の煮汁大さじ2取り、いんげんをつけておく。
- ②の鶏肉の煮汁大さじ4を煮立て、倍量の水で溶いた片栗粉でトロミをつける。
- ②、③を器に盛り、④をかける。

煮汁にトロミをつけることで
八方だしの旨味をキープ。

エネルギー：57カロリー／塩分：0.35g

ほうれん草とえのきの香りあえ(4人分)

ほうれん草	120g	● 砂糖	小さじ3
にんじん	2cm	● 薄口しょうゆ	小さじ2/3
白菜	80g	● 塩	少々
えのき	1/3p	● ゆずのしぼり汁	大さじ1
きゅうり	1/5本		

- ほうれん草は3cm長さに、にんじんは千切りに、白菜は2.5cm角に、えのきは石づきを取り3cm長さに切る。それぞれ茹でて水にとり、水気をきる。
きゅうりは小口きりにし、薄い塩水(分量外)につけ、しんなりしたらもんで、水洗いをしてから水気をしぼる。
- ボウルに①を入れて混ぜ、●を加えて混ぜる

野菜の食感を生かして
食べごたえたっぷり。
ゆずを加えることで減塩に。

エネルギー：41カロリー／塩分：0.29g

みかんケーキ(4コ分)

みかん	2コ	小麦粉	50g
サラダ油	40g	ベーキングパウダー	小さじ1/2弱
砂糖	45g	バニラエッセンス	数滴
卵	1コ		

- オーブンを180度に予熱しておく。
- みかんの皮をむいて子房に分け、半分に切る。
- ボウルにサラダ油と砂糖を入れて混ぜる。
- 卵を割り入れてよく混ぜる。
- ①のみかんを入れてよく混ぜる。
- ベーキングパウダーと小麦粉を振りい入れて、切るように軽く混ぜる。
- バニラエッセンスを入れる。
- カップに流し入れ、予熱したオーブンで15分程度焼く。

季節のくだもので
フレッシュデザート

エネルギー：224カロリー／塩分：0.14g