

今日の献立にどうですか？

今月はワンプレートに盛り付けてみました。さけのごま味噌焼きは他の魚でもおいしく頂けます。また、サラダのドレッシングは柚子果汁で作りましたが、レモン果汁で代用できます。是非お試しください。

※一人分 517kcal、塩分 2.6g (ご飯 150g 含む)

2月のバランス献立



鮭のごま味噌焼き

一人分 133 kcal 塩分 1.1 g

材料 (二人分)

鮭 (60 g) 2切れ
塩 少々

ごま味噌
酒 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
白みそ 小さじ2
砂糖 小さじ2
みりん 小さじ1
ごま 小さじ2

作り方

- ① 鮭は塩少々をふり、水気をふいて素焼きにする。
- ② ごま味噌を合わせ、①にぬり色よく焼く。

じゃがいもの煮物

材料 (二人分)

じゃがいも 100 g
ロースハム 40 g
鶏ひき肉 30 g

煮汁
出し汁 50 cc
酒 小さじ2
みりん 小さじ1
しょうゆ 小さじ1

作り方

- ① じゃがいもとロースハムはさいの目切りにする。
- ② ①と鶏ひき肉を煮汁で汁気がなくなるまで煮る。

アスパラガスと人参のサラダ

一人分 34 kcal 塩分 0.5 g

材料 (二人分)

人参 60 g
アスパラガス 50 g
ベビーリーフ 30 g

ドレッシング

ゆず果汁 小さじ1
オリーブオイル 小さじ1
塩 少々

作り方

- ① 人参は千切りにしてゆで、アスパラガスは茹でてから、ななめに切る。
- ② ①をドレッシングで和え、ベビーリーフの上に乗せる。

鮭はクッキングホイルをひいて、オーブントースターで焼くと、手軽にできます。今月の作り方は①と②のみです。鮭を焼いている間にごま味噌を和える、野菜を茹でている間にドレッシングを作る、煮汁を準備してから野菜を切りながら鍋に入れる、など手軽に出来る献立です。必要な調味料はすべて調理台にのせ、計量スプーンを準備することで、計量もしやすいです。減塩のためにも計量の習慣化にチャレンジしてみてくださいね。

