

総エネルギー: 731カロリー
総塩分: 1.87g



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

豚肉のしょうが焼き(4人分)

豚ロース(しゃぶしゃぶ用)	280g	● 砂糖	小さじ2
下ゆで用八方だし	480ml	● 酒	小さじ1
おろし生姜	小さじ1	● しょうゆ	大さじ1/2
		● だし汁	大さじ3
玉ねぎ	200g	● 薄口しょうゆ	小さじ1/2
ピーマン	40g	● こしょう	少々
エリンギ	80g	● おろし生姜	小さじ1
サラダ油	適量		

1. 玉ねぎ・ピーマンを5mm幅の薄切り、エリンギは5mm幅の短冊切りにする。
2. 豚肉はおろししょうが6gを加えたたっぷりの下ゆで用八方だしでゆで、汁気をきる。粗熱がとれたらボウルに入れ、乾燥しないように落としラップをする。
3. フライパンにサラダ油を熱し、ピーマンをさっと炒めて一度取り出す。
4. サラダ油を足して熱し、玉ねぎ・エリンギを炒める。しんなりしたら②の豚肉と●を入れ炒め合わせる。仕上げにピーマンを入れて炒め合わせる。

エネルギー: 225カロリー / 塩分: 0.52g

減塩Point!

豚肉を下ゆで用八方だしでゆでる。

余分な脂が落とせるだけでなく、だしの風味がついてうまみアップ。炒め時間も短縮できるので、柔らかく仕上がり、少しの調味料でも効率的に味付けできます。

マカロニサラダ(4人分)

マカロニ	20g	● マヨネーズ	大さじ1・2/3
にんじん	10g	● 塩	少々
玉ねぎ	20g	● 砂糖	少々
きゅうり	20g	● 酢	少々
レタス	40g	● 練りガラシ	少々
ミニトマト	8コ	● こしょう	少々
ホールコーン缶	40g		



1. マカロニは表示より少し短めに茹でて、水気をきる。
にんじんは3mm太さの千切りにし、茹でて水気をきる。
2. 玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気をきる。
きゅうりは2mm厚さの小口切りにして3%濃度の塩水(水300mlに対し塩9g)につける。
しんなりしたら、水洗いして水気をしぼる。
3. ボウルに①、②を合わせる。
4. ●の調味料をよく混ぜ合わせて③のボウルに入れ和える。
5. 食べやすくちぎったレタス、ミニトマト、水気をきったホールコーンとともに器に盛りつける。

エネルギー:76カロリー／塩分:0.21g

揚げ出し豆腐(4人分)

絹ごし豆腐	160g	八方だし	大さじ4+大さじ4
なす	80g	小麦粉	適量
ししとう	40g(8本)		
揚げ油	適量	● 万能ねぎ	大さじ1
おろししょうが	小さじ1/3	● おろし生姜	小さじ1/2
		● 削り節	少々



1. 豆腐を8等分に切り、キッチンペーパーで包んで水切りする。
2. なすを12等分に切り、揚げ油を中温(約170度)に熱し、カラリと揚げ、油をきる。
(縦半分に切ってから1/3に切り、4等分)
粗熱がとれたら、おろし生姜を加えた八方だし大さじ4につける。
3. ①の豆腐に小麦粉をまぶして揚げ、油をきる。
4. ししとうは180度のオーブンで10分焼く。
5. 汁気をきった②のなす、③の豆腐、④のししとうを器に盛り、温めた八方だし大さじ4を注ぎ、●を順番にのせる。

エネルギー:156カロリー／塩分:0.02g

味噌汁(4人分)

オクラ	2本	水	4カップ
なめこ	50g	いりこ	10匹(5g)
長ねぎ	5cm		
味噌	大さじ2		

1. いりこの頭、ハラワタを取り、水に10分つけてから火をつけてだしを取る。
2. オクラ・長ねぎを5mmの小口切りにする。
3. なめこをザルに入れ、水で洗う。
4. ①のだし汁に②を入れ、沸騰したら③のなめこを加え、味噌を溶き入れる。

エネルギー:23カロリー／塩分:1.12g

季節の果物(4人分)

すいか	400g
-----	------

エネルギー:37カロリー／塩分:0g