

食塩使用量 3g 未満  
野菜使用量 120g 以上

・ 鮭のホイル焼き ・ ほうれん草の中華風炒め  
・ 白菜の塩麴漬け ・ 果物(りんご)



材料  
(4人分)

【鮭のホイル焼き】

鮭(生) 4切  
玉ねぎ 1個  
しめじ 100g  
みそ 大さじ1  
マヨネーズ 大さじ1  
レモン 1/2個

【ほうれん草の中華風炒め】

ほうれん草 320g  
卵 1個  
はるさめ 20g  
ねぎ 20g  
しょうが 少々  
油 大さじ1  
A(塩小さじ1/3、しょうゆ小さじ1、  
酒小さじ2)

【白菜の塩麴漬け】

白菜 200g  
人参 40g  
塩昆布 10g  
塩麴 大さじ1

【果物】

りんご1個

【ごはん】

白飯 480g

作り方

【鮭のホイル焼き】

- ①玉ねぎは薄切り、しめじは石づきをおとしてほぐす。
- ②アルミホイルを25cm位に切り広げ、野菜、魚の順にのせ、みそとマヨネーズをまぜ、かけて包む。
- ③オーブン(200℃)で10~15分焼く。
- ④焼きあがったら、レモンを添える。

【ほうれん草の中華風炒め】

- ①ほうれん草は固めにゆで、4cm位の長さに切る。
- ②はるさめは熱湯で戻し、食べやすい長さに切る。
- ③フライパンに油1/2量を熱し、炒り卵を作り、取り出す。残りの油を入れて、みじん切りにしたねぎとみじん切りにしたしょうがを炒め、①を加えて炒める。Aで調味し、②と炒り卵を混ぜる。

【白菜の塩麴漬け】

- ①白菜はザク切り、人参は千切りにする。
- ②①を塩麴と塩昆布でまぶし、ポリ袋に入れて空気を抜き、30分以上漬ける。(※塩麴の分量はつける野菜の1割です。)

【果物】

- ①皮を剥いて切る。



【1人当たり】

エネルギー

515kcal

食塩

2.3g

野菜使用量

217g