

食塩相当量 3g未満  
野菜使用量 120g以上



・秋鮭のマヨネーズ焼き～たっぷり野菜添え～  
・ひじきの香味サラダ ・きのこ汁 ・ヨーグルトゼリー

材料  
(4人分)

【秋鮭のマヨネーズ焼き～たっぷり野菜添え～】  
生秋鮭(切身) 240g(4切)  
サラダ油 13g(大さじ1)  
赤ピーマン 150g(1個)  
グリーンアスパラ 96g(4本)  
カボチャ 80g  
ナス 80g(1本)  
マヨネーズ 36g(大さじ3)  
しょうゆ 5g(小さじ1)  
レモン汁 7.5g(大さじ1/2)

【ひじきの香味サラダ】  
芽ヒジキ 20g  
エノキタケ 85g(1パック)  
みつ葉 10g  
桜エビ 10g(大さじ2)  
レタス 60g  
ミニトマト 80g(8個)  
しょうゆ 18g(大さじ1)  
酢 15g(大さじ1)  
ごま油 8g(小さじ2)  
砂糖 1g(小さじ1/3)

【きのこ汁】  
シメジ 300g(1パック)  
エリンギ 100g(2本)  
切り干し大根 10g  
万能ネギ 50g  
だし汁 600cc(3カップ)  
みそ 20g(小さじ4)

【ヨーグルトゼリー】  
プレーンヨーグルト 160g  
スキムミルク 30g(大さじ2)  
レモン汁 15g(大さじ1)  
オリゴ糖 15g(大さじ1)  
フルーツミックス(缶詰等) 10g  
ゼラチン 5g  
水 60g(大さじ4)  
ミント 少々

【五穀米】  
米 150g(2合)  
五穀米 25g(1パック)

作り方

【秋鮭のマヨネーズ焼き～たっぷり野菜添え～】  
①ピーマンは5mm角、カボチャはスライス、ナスは輪切り、アスパラは皮をむき、斜め切りにする。  
②ビニール袋にカボチャ、ナス、アスパラを入れ電子レンジで3分間加熱する。  
③マヨネーズ、しょうゆ、レモン汁を混ぜ合わせ、マヨネーズソースを作る。  
④フライパンに油をしき、鮭を焼く。鮭の上にピーマンを乗せ、③のマヨネーズソースをかけ、蒸し焼きにする。  
⑤別のフライパンに油をしき、②を軽く焼く。  
⑥皿に④の鮭を盛り、フライパンに残ったマヨネーズソースをかけ、付け合わせに⑤の野菜を添える。

【ひじきの香味サラダ】  
①芽ヒジキは水で戻す。エノキタケは石づきを取り半分に分ける。  
②みつ葉は2～3cm長に切り、レタスはざく切り、ミニトマトは半分に分ける。  
③しょうゆ、酢、ごま油、砂糖を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。  
④①をざっとゆで、水気を切る。  
⑤芽ヒジキ、エノキタケ、みつ葉、レタスを合わせ、②のドレッシングでざっくり混ぜすぎないように和える。  
⑥器に④を入れ、ミニトマトを乗せる。

【きのこ汁】  
①切り干し大根は水で戻し、刻んでおく。  
②万能ネギは小口切り、シメジ、エリンギは石づきを取り、小房にする。  
③鍋にだし汁を入れ、切り干し大根、シメジ、エリンギを煮る。  
④みそを溶いて、ネギを散らす。

【ヨーグルトゼリー】  
①ゼラチンと水を合わせ、電子レンジで30秒加熱し溶かす。  
②ボウルにプレーンヨーグルト、スキムミルク、レモン汁、オリゴ糖を入れ、よく混ぜる。  
③②に①を加えよく混ぜる。  
④カップに③を注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。  
⑤ミントとフルーツを飾る。

【五穀米】  
①米を研ぎ、米の1.2倍の水加減にし、五穀米を入れ炊く。



【1人当たり】

エネルギー 626kcal

食塩相当量 2.3g

野菜使用量 281g