|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 主食 | ご飯　　　　　　　150g | エネルギー　252kcal |
| 主菜 | 焼鯖の南蛮漬け風 | エネルギー　259kcal　塩　0.9g |
|  | ≪材料（2人分）≫  生鯖（三枚おろし）半身分  片栗粉　　　　　　　8g  油　　　　　　　　　2g（小さじ1/2）  玉ねぎ　　　　　　 20g  黄パプリカ　　　　 40g  赤パプリカ　　　　 40g  ★たれ　酢　　　　 40g(40cc）  　　　　砂糖　　　 14g(大さじ1/2)  　　　　醤油　　　　9g（小さじ1/2）  ※たれに唐辛子を入れてもよいです | ≪作り方≫   1. 玉ねぎ、パプリカは横半分に切って千切りにする。 2. ★をボールに入れ、混ぜ合わせ①も加えて和えておく。 3. 鯖は水でさっと洗い、キッチンペーパーで軽く抑えるように水分を取り、半分に切る。 4. 片栗粉は茶こしを使い、魚全体にまぶす。 5. フライパンに油を入れ熱したら、鯖の皮を下にして、焼き色がつくまで動かさず触らずに焼く。 6. フライ返しでひっくり返し、ふたをして弱火で中まで加熱する。 7. ②に焼いた鯖を入れて味を染み込ませる。 |
| 副菜 | オクラとエリンギのカレー炒め | エネルギー　　33kcal　塩　0.4g |
|  | ≪材料（2人分）≫  オクラ　　　　　　　160g  エリンギ　　　　　　 40g  赤パプリカ　　　　　 40g  油　　　　　　　　　　2g（小さじ1/2）  醤油　　　　　　　　　9g（小さじ1）  カレー粉　　　　　　　1g（小さじ1/2） | ≪作り方≫   1. オクラは流水で洗った後、へたを切り落とし、食べやすい大きさに斜めに切る。 2. エリンギは根元の固い部分を切り落とし、食べやすい大きさに切る。 3. フライパンに油を入れ熱し、②を入れ油が回るまで炒め、①も加え全体がやわらかくなるまで炒める。 4. 醤油とカレー粉を加え、よく混ぜ合わせる。 |
| 汁物 | 味噌汁 | エネルギー　　31kcal　塩　0.7g |
|  | ≪材料（2人分）≫  キャベツ　　　　　　 40g  人参　　　　　　　　 30g  ごぼう　　　　　　　 20g  だし汁　　　　　　　280cc  味噌　　　　　　　　 12g | ≪作り方≫   1. キャベツはざく切り、人参は薄い半月切り、ごぼうは縦半分に割って斜め薄切りにする。 2. だし汁に人参、ごぼうを入れ火にかけ、沸騰したらキャベツを入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。 3. 火を止めて味噌を入れてもう一度火をつけて一煮立ちさせる。 |

**おいしい減塩メニューのレシピ**

この献立1食分の栄養価

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 |
| 575kcal | 23.6g(16.3%) | 16.1g(25.2%) | 2.0g |