

# 野菜たっぷりメニュー



- ★ごはん (150g)
- ★鮭のレモン南蛮漬け
- ★ピーマンのナムル
- ★やかましい味噌汁

## 栄養成分

エネルギー:577kcal たんぱく質:28.5g  
脂質:15.9g 炭水化物:78.5g  
食塩:2.3g 食物繊維:3.0g

暑い日にさっぱり！揚げない★ヘルシー

## 鮭のレモン南蛮漬け

### 材料(2人分)



鮭…160g  
小麦粉…4g(小さじ1強)  
油…8g(小さじ2)  
きゅうり…20g(約3cm)  
人参…20g(約3cm)  
玉ねぎ…40g(1/5個)  
レモン…20g(1/4個)

A  
薄口しょうゆ…6g(小さじ1)  
砂糖…10g(大さじ1強)  
酢…10g(小さじ2)  
レモン果汁…10g(小さじ2)  
水…30g(大さじ2)  
葉ねぎ…4g

## 栄養成分

エネルギー:191kcal たんぱく質:18.7g 脂質:7.4g 炭水化物:11.6g 食塩:0.7g 食物繊維:1.2g

## 作り方

- ①きゅうり・人参・玉ねぎ・レモンは、全部細切りにします。
- ②人参・玉ねぎは耐熱容器に入れラップをかけ、レンジ600Wで30秒～40秒温めます。
- ③Aの調味料でタレを作り、①と②を加えます。
- ④鮭に小麦粉をまぶし、油を敷いたフライパンで焼きます。
- ⑤鮭が焼けたら器に盛り、③を上からかけます。
- ⑥最後に、小口切りにしたねぎを散らします。

## ポイント

- ★他の白身魚や青みの魚、鶏肉でもおいしく出来ます◎
- ★野菜は10分以上漬けることで、味がよく染みこみます。

レンジで簡単★  
ピーマンナムル



材料(2人分)

ピーマン…120g(4個)  
えのきたけ…20g(1/5個)  
シーチキン…20g  
ごま…2g(小さじ1弱)  
濃口しょうゆ…6g(小さじ1)  
ごま油…4g(小さじ1)

栄養成分

エネルギー:78 和加リ- たんぱく質:3.0g 脂質:5.9g 炭水化物:4.3g 食塩:0.5g 食物繊維:1.9g

作り方

- ①ピーマンは細切り、えのきたけは、石突きを落とし2等分に切ります。
- ②①を耐熱容器に入れてラップをかけ、600Wで約1分半温めます。
- ③温まったらシーチキン・ごまを入れさっくりと混ぜ合わせ、濃口しょうゆとごま油で味付けをします。

野菜たっぷり★具だくさん味噌汁

やかましい味噌汁



材料(2人分)

玉ねぎ…40g(1/5個) 葉ねぎ…4g  
人参…20g(約3cm) だし汁…300g(1・1/2カップ)  
かぼちゃ…20g みそ…14g(小さじ1弱)  
油揚げ…10g(1/5枚)  
しいたけ…20g(小2個)  
カットわかめ…1g

栄養成分

エネルギー:55 和加リ- たんぱく質:3.1g 脂質:2.2g 炭水化物:7.0g 食塩:1.2g 食物繊維:1.9g

作り方

- ①玉ねぎはくし形切り、人参、かぼちゃはいちょう切り、青ねぎは小口切り、油揚げは油抜きをして短冊切りにします。しいたけは、石突きを落としスライスします。わかめは水戻しをしておきます。
- ②鍋にだし汁とわかめ、ねぎ以外の野菜を入れ火にかけます。
- ③野菜に火が通ったら、みそを溶き入れ、わかめとねぎを入れて火を止めます。

やかましい味噌汁って？

や・・・やさい  
か・・・かいそう  
ま・・・まめ  
し・・・椎茸などのきのこ  
い・・・いも



やかましい味噌汁にすると、たくさんの具材からうまみが染み出て、おいしさアップ！ビタミン・ミネラル・食物繊維もとれ、減塩にもなります◎