



カラフルピーマンソテー

スキムミルク（脱脂粉乳）は、脂質の摂取を抑えて「たんぱく質・カルシウム強化」するのに便利な食品です。保存性も高いので、色々な料理に利用できます。

粉チーズ、にんにく・アーモンド・オリーブ油・パセリ等をのせて焼くことにより、風味やカリカリした食感で、減塩しても美味しく味わえます。

マッシュポテト

貝だくさんの野菜スープは、味付けが薄くても野菜本来の甘味や旨味で美味しく味わえます。また、カリウム摂取にも効果的。

魚のカリカリチーズ焼き

ご飯 160g

ミネストローネスープ

【1人分】
エネルギー 638kcal
脂質 19.7g
食物繊維 6.0g
食塩相当量 1.3g

魚のカリカリチーズ



【1人分】
・エネルギー 236kcal
・脂質 16.5g
・食物繊維 0.6g
・食塩相当量 0.2g

【材料】2人分

- | | | |
|-----------------|---|---------------|
| 白身魚・・・2切れ(140g) | A | パン粉・・・大さじ2 |
| 白ワイン・・・小さじ2 | | 粉チーズ・・・小さじ2 |
| | | にんにく・・・少々 |
| | | アーモンド・・・小さじ2 |
| | | オリーブ油・・・大さじ2弱 |
| | | パセリ・・・少々 |

【作り方】

- ①白身魚は、酒をふりかけておく。
- ②にんにく、パセリ、アーモンドは、みじん切りにする。
- ③Aの材料を全て混ぜ合わせる。
- ④天板に①の魚切り身を並べ、その上に③をかける。
- ⑤210℃のオーブンで、15分程度焼く。

ミネストローネスープ

【1人分】
・エネルギー 71kcal
・食塩相当量 0.6g

【材料】2人分

- | | |
|------------|-------------|
| ベーコン・・・10g | しめじ・・・50g |
| かぼちゃ・・・50g | ミニトマト・・・80g |
| たまねぎ・・・30g | コンソメ・・・2g |
| 人参・・・50g | |

【作り方】

- ①ベーコンと野菜は、食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に水400ccを入れて沸かし、トマト以外の材料を入れてやわらかく煮る。
- ③仕上げ直前にトマトを加える。
- ④味を調える。

マッシュポテト

【1人分】
・エネルギー 64kcal
・食塩相当量 0.6g

【材料】2人分

- | |
|---------------------|
| じゃが芋・・・120g |
| スキムミルク・・・大さじ1強(10g) |
| 塩コショウ・・・少々 |

【作り方】

- ①じゃが芋は皮をむいて、2cm角に切る。茹でて、水を引き、鍋の中でつぶす。
- ②スキムミルクを50ccの湯で溶く。
- ③①に②を入れて、なめらかになるようによく混ぜる。
- ④塩コショウで味を調える。