



カラフルなます

味付けに酢を利用して、塩分をひかえます。彩りも鮮やかに！

うさぎりんご

はるさめは、低カロリーですが満腹感が得られます。きのこ類を加えた「食物繊維たっぷりスープ」で！

鶏ひき肉で脂肪をおさえながら、香味野菜と赤味噌の風味で、ボリュームのある丼物に。

変わり鶏そぼろ丼 150g

春雨スープ

【1人分】
 エネルギー 632kcal
 脂質 12.9g
 食物繊維 6.0g
 食塩相当量 2.9g

変わり鶏そぼろ丼



【1人分】
 ・エネルギー 465kcal
 ・脂質 12.4g
 ・食物繊維 1.1g
 ・食塩相当量 1.4g

【材料】2人分

| | |
|-------------|-------------|
| 鶏ひき肉・・・100g | ごはん・・・160g |
| 玉ねぎ・・・20g | サラダ油・・・小さじ2 |
| にんにく・・・1g | 赤みそ・・・大さじ1 |
| 卵・・・1個 | みりん・・・大さじ1 |
| きゅうり・・・35g | さとう・・・小さじ1 |

【作り方】

- ①玉ねぎ・にんにくはみじん切り。きゅうりは、せん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、①のにんにくと玉ねぎを炒める。香りが出たら、鶏ひき肉も加えて炒め、火が通ったらAで調味する。
- ③卵は塩一つまみで味付けし、残りの油で炒り卵にする。
- ④どんぶりにご飯を盛り、①のきゅうり、②の鶏そぼろ③の炒り卵を、彩りよく盛りつける。

カラフルなます

【1人分】
 ・エネルギー 76kcal
 ・食塩相当量 0.5g

【材料】2人分

| | | |
|-------------|-----|----------------|
| だいこん・・・100g | A { | 塩・・・1g |
| 赤ピーマン・・・40g | | 酢・・・大さじ3 |
| 黄ピーマン・・・40g | | みりん・・・大さじ1.1/2 |
| | | さとう・・・大さじ1 |

【作り方】

- ①赤ピーマン・黄ピーマンはせん切りにする。
- ②大根はせん切りにして、塩もみし、しんなりさせる。水で軽く洗って、水気をしぼる。
- ③Aの調味料を合わせ、①②を和える。

春雨スープ

【1人分】
 ・エネルギー 44kcal
 ・食塩相当量 1.1g

【材料】2人分

| | |
|--------------|-------------|
| はるさめ・・・15g | えのきたけ・・・60g |
| かいわれ大根・・・20g | コンソメ・・・5g |
| 小松菜・・・80g | |

【作り方】

- ①はるさめはキッチンバサミで、食べやすい長さに切っておく。小松菜・えのきも食べやすく切る。
- ②鍋に水400ccを入れて沸かし、小松菜・えのきたけ・はるさめを入れ、火が通ったらコンソメで調味して、塩コショウで味を調える。