



【1人分】
 エネルギー 494kcal
 脂質 14.7g
 食物繊維 6.4g
 食塩相当量 2.6g

デミグラスハンバーグ

豆腐ときのこを入れて低カロリーに仕上げたハンバーグ。デミグラスソースで濃厚な味わいです。

もやしのカレー炒め

こんにゃくご飯 160g 216kcal

米1合にきざんだ糸こんにゃく80gを加えて炊飯しました。これで茶碗1杯につき35kcal減らすことができます。冷めても美味しく、冷凍保存も可能です。

スープを食べると満腹感ができます。野菜をたっぷり入れることで、減塩効果もUP!

野菜スープ

デミグラスハンバーグ



【1人分】
 ・エネルギー 183kcal
 ・脂質 8.0g
 ・食物繊維 2.5g
 ・食塩相当量 1.0g

【材料】2人分
 豚ひき肉・・・60g
 木綿豆腐・・・80g
 玉ねぎ・・・40g
 ほんしめじ・・・40g
 パン粉・・・大さじ4
 卵・・・10g
 塩・・・少々
 (ソース)
 デミグラスソース・・・20g
 みりん・・・大さじ1/2
 トマトケチャップ・・・20g
 固形コンソメ・・・少々
 レタス、トマト、貝われ大根 各20g程度

【作り方】
 ①玉ねぎ、しめじはみじん切りにする。
 ②豚ひき肉・豆腐・①・卵・パン粉をボールに入れてよく練り混ぜる。塩コショウしてさらによく混ぜ、丸めて楕円形に形成する。
 ③フライパンを熱して②を焼く。中まで火がとおったらソースの材料を入れてからめる。

もやしのカレーサラダ

【材料】2人分
 もやし・・・100g
 オリーブ油・小さじ1(4g)
 カレー粉・・・少々
 塩・・・少々

【1人分】
 ・エネルギー 70kcal
 ・脂質 2.1g
 ・食物繊維 0.7g
 ・食塩相当量 0.5g

【作り方】
 ①もやしは、ひげ根をとり除く。
 ②フライパンに油を熱し、もやしをさっと炒めカレー粉と塩で味付けする。

野菜スープ

【材料】2人分
 かぼちゃ・・・60g
 さやいんげん・・・14g
 玉ねぎ・・・20g
 えのきたけ・・・30g
 ベーコン・・・20g
 オクラ・・・10g
 固形コンソメ・・・4g

【1人分】
 ・エネルギー 70kcal
 ・脂質 4.1g
 ・食物繊維 2.0g
 ・食塩相当量 1.1g

【作り方】
 ①野菜とベーコンは食べやすい大きさに切る。
 ②鍋に水200ccを入れて沸かし、コンソメと①の材料を加えて煮る。(固い野菜から順に加える。)
 ③仕上げに、塩こしょうで味を調える。