

## 主食

### しょうがと大葉のごはん



#### 栄養価(1人分)

エネルギー:223kcal  
たんぱく質:4.1g  
脂質:0.6g  
炭水化物:50.8g  
カリウム:77mg  
食塩相当量:0.0g

#### 材料(2人分)

- 米……………1合
- 水(炊飯用)…1カップ(200ml)
- しょうが……………ひとかけ(10g程度)
- 大葉……………2枚

#### 作り方

- 1)米を炊飯する。
- 2)しょうが・大葉を千切りにする。
- 3)ごはんにはしょうがを混ぜ込み、大葉を散らす。

## 主菜

### マスとトマトの包み蒸し



#### 栄養価(1人分)

エネルギー:232kcal  
たんぱく質:18.9g  
脂質:12.0g  
炭水化物:11.2g  
カリウム:617mg  
食塩相当量:1.5g

#### 材料(2人分)

- マス……………2切れ
- 食塩……………1g
- 白こしょう……………少々
- たまねぎ……………1/2個
- トマト……………1/2個
- 黄パプリカ…1/4個
- 白ワイン……………大さじ4
- しょうゆ…小さじ1と1/3
- 有塩バター…16g

#### 作り方

- 1) マスに塩・こしょうをで下味をつける。
- 2) たまねぎはスライス、トマト・黄パプリカは角切りにする。
- 3) クッキングシートにたまねぎを敷き、その上にマス・野菜を置きAをかける。バターをのせたら包む。
- 4) 電子レンジ600Wで10分加熱する。

## 副菜

### きゅうりとオクラの磯和え



#### 栄養価(1人分)

エネルギー:19kcal  
たんぱく質:1.5g  
脂質:0.1g  
炭水化物:4.1g  
カリウム:190mg  
食塩相当量:0.6g

#### 材料(2人分)

- きゅうり……………1/2個
- オクラ……………6本
- えのきたけ……………20g
- しょうゆ…小さじ1と1/3
- 酢……………小さじ1と1/3
- 焼きのり…1/4枚

#### 作り方

- 1)板ずりしたオクラを茹で5mm幅に、きゅうり・えのきたけは食べやすい大きさに切る。えのきたけは軽く茹でる。
- 2)焼きのりを手で揉んでおく。
- 3)具材とAを混ぜ合わせ、焼きのりを散らす。

## 副菜

### さつまいものミルク煮



#### 栄養価(1人分)

エネルギー:119kcal  
たんぱく質:2.4g  
脂質:2.0g  
炭水化物:24.5g  
カリウム:363mg  
食塩相当量:0.1g

#### 材料(2人分)

- さつまいも……………1/4個
- 牛乳……………1/2カップ(100ml)
- 砂糖……………小さじ2

#### 作り方

- 1)さつまいもは食べやすい大きさに切る。
- 2)電子レンジ600wで3分程度加熱する。
- 3)鍋にさつまいも・牛乳・砂糖を入れ、煮詰める。

#### 合計栄養価(1人分)

エネルギー:593kcal たんぱく質:26.9g 脂質:14.7g 炭水化物:90.6g カリウム:1247mg 食塩相当量:2.2g