

冬の献立 ②



- ・ごはん
- ・白身魚の胡麻味噌焼き
- ・小松菜の海苔ナムル
- ・白菜のミルクスープ

主食

ごはん (2人分) 米 1合

エネルギー 269キロカロリー
塩 分 0グラム

主菜

白身魚の胡麻味噌焼き

エネルギー 254キロカロリー
塩 分 1.3グラム

材料 (2人分)

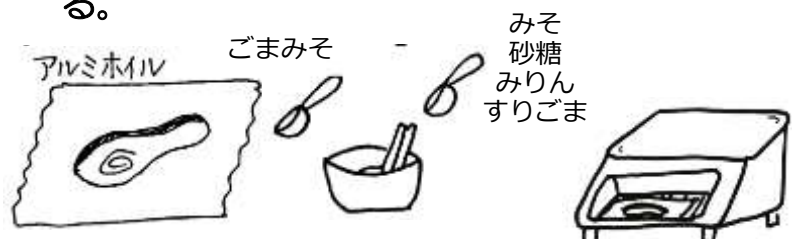
白身魚	2切れ
酒	小さじ1
みそ	大さじ1
砂糖	大さじ2
★みりん	大さじ2
すりごま	大さじ1
ブロッコリー	40g

<食品目安量>

ブロッコリー大 300g 中 250g

作り方

- ① 魚に酒をふり、10～15分おく。
- ② ★を合わせてごまみそを作る。
- ③ アルミホイルに魚を置き、ごまみそを上のにせる。



- ④ トースター又は 170℃に予熱したオーブンで10分程度焼く。
- ⑤ ブロッコリーを小房に切り分けてゆでる。
- ⑥ 皿に、焼き上がった魚とブロッコリーを盛り付ける。

小松菜の海苔ナムル

エネルギー 77 キロカロリー
塩 分 0.5 グラム

材料（2人分）

小松菜	1/2 束
ツナ油漬缶	小 1/3 缶
味付け海苔	2 枚
ごま油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
★ 砂糖	小さじ1/2
みりん	小さじ1
塩	少々

作り方

- ① 小松菜を 4cm 程度の長さに切り、ゆでて冷水にとり水気を絞る。
- ② ツナは油をきり、海苔を小さく切る。
- ③ ボウルに★を入れよく混ぜ、①②を加えて和える。

<食品目安量> 小松菜 1 束 200 g、ツナ缶小 80 g 大 165 g

白菜のミルクスープ

エネルギー 165 キロカロリー
塩 分 1.1 グラム

材料（2人分）

白菜	2 枚(100g)
にんじん	1/8 本(20g)
ベーコン	1 枚
水	200 cc
牛乳	100 cc
顆粒コンソメ	小さじ1
バター	5 g
粉チーズ	大さじ1
塩・こしょう	少々

作り方

- ① 白菜はざく切り、にんじんは薄いいちょう切り、ベーコンは 1cm 幅に切る。
- ② 鍋に水を入れ、①の材料とコンソメを入れて煮る。



- ③ 野菜がやわらかくなったら牛乳を入れ、再び温まったらバターと粉チーズを加える。
- ④ 塩・こしょうで味をととのえ、器に盛る。

<食品目安量> 白菜 1 枚 50g 1 株 1～2 kg、にんじん 1 本：中 150g 大 250g
顆粒コンソメ小さじ 1 = 固形コンソメ 1/2 個