

● 鮭のレモン蒸し定食



栄養価 (1人分)

エネルギー：572kcal
たんぱく質：34.1g
脂 質：8.4g
炭水化物：89.6g
塩 分：2.6g

1人分の野菜
130g



主 食 大豆ごはん

材料 (2人分)

米	1合
大豆(蒸し)	60g
酒	小さじ2
塩昆布	大さじ1弱(4g)

● 作り方

- ① 米を洗い、炊飯器の分量通りの水に浸す。
- ② 大豆、酒、塩昆布を加えて炊く。
- ③ 炊きあがったらよく混ぜる。

主 菜 鮭のレモン蒸し

P13 作るときに減塩②

1人分の塩分 **0.4g**

材料 (2人分)

下準備

鮭	2切(80g×2)	鮭に塩・こしょうをふる
塩	少々	
こしょう	少々	
レモン	1/4個(40g)	いちょう切り
酒	小さじ1	
たまねぎ	中1/3個弱(60g)	薄切り
しめじ	2/5袋(40g)	小房に分ける
にんじん	1cm(10g)	短冊切り
ブロッコリー	4房(60g)	

● 作り方

- ① 鮭にレモンと酒を加えて10分程度漬け込む。
- ② アルミホイルの中心にたまねぎをしき、①としめじ、にんじん、ブロッコリーをのせて、1切れずつ包む。
- ③ フライパンに②を並べ、フライパンの底から1cmの水を入れ、15分程度蒸焼きにする。(強火で加熱し、沸騰したら中火にする。)

副 菜

小松菜ときくらげのからし和え



P13 作るときに減塩②

1人分の塩分 0.8g

材料 (2人分)		下準備
小松菜	1/2束(100g)	4cm幅に切る
きくらげ(生)	1枚(15g)	細切り
乾燥きくらげの場合: 1.5g(水でもどしてから使う)		
もやし	30g	
かに風味かまぼこ	2本	
ねりからし	小さじ1	} A
しょうゆ	小さじ1	

● 作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、小松菜をゆでる。
小松菜がゆであがる直前にきくらげと
もやしを入れ、さっとゆでて水気を絞る。
- ② かに風味かまぼこを手でほぐす。
- ③ ①、②を混ぜて、Aで和える。

汁 物

即席みそ汁



材料 (10食分)		下準備
みそ	70g(大さじ4)	} A
かつお節	1袋(3g)	
乾燥わかめ	大さじ2	
熱湯	1食3/4カップ	
ねぎ	適量	

● 作り方

みそ玉の作り方

- ① ボウルにAを入れ混ぜ合わせる。
- ② 10等分し、みそ玉を作る。(丸く成形する)

即席みそ汁の作り方

- ③ 汁椀にみそ玉を1つ入れ、熱湯をそそぎ、
みそを溶かす。お好みでねぎを加える。

デザート

りんご 1人分 1/4個(70g)

★鮭のレモン蒸し

鮭の代わりに鶏もも肉を使用することもできます。また、にんじんやブロッコリーの代わりに季節の野菜で調理してもおいしく食べることができます。

春: アスパラガス、新たまねぎ

夏: パプリカ、ズッキーニ

秋: チンゲン菜、レンコン

冬: かぶ、長ねぎ、小松菜 など

★小松菜ときくらげのからし和え

小松菜は、広島市内の生産者が「市内」で生産した“ひろしまそだち” 製品を使用しました。
私たちの食卓に一番近い産地で生産されている「新鮮」で適切な栽培管理により「安心」
して食べられる製品です。その土地でとれたものをその地域で消費する“地産地消”を意
識して、地域の気候や風土が育んだ自然の恵みを味わってみましょう。

★即席みそ汁

みそ玉は、冷蔵または冷凍で保存することができます。一度に10食
分程度作り、ラップに包んで保存しておくとお便利。みそ玉の具材は、
とろろ昆布や魚粉を入れてもおいしく食べることができます。

