



春のおすすめ献立 A



昼ごはんも 栄養バランスを！



*ぎんだらの西京焼き・春野菜添え

1人分: 225kcal 塩分相当量 1g(推定値)

ご家庭でも手軽に調理できる西京焼きレシピです。
ポリ袋を使い、少ない量のみそ床で魚を漬け込みます。



*キャベツの塩昆布炒め風

1人分: 30 kcal 塩分相当量 0.5g(推定値)

野菜70g(1人分)を電子レンジで加熱し、ごま油の風味と塩昆布のうまみで味付けました。
もう一品欲しい時に手早く作ることができる時短メニューです。



*切り干し大根の粉チーズ和え

1人分: 10 kcal 塩分相当量 0.3g(推定値)

常備できる切り干し大根とひじきを利用し、作り置きできるおかずです。食物繊維、カルシウム鉄分が取れる組み合わせです。



*フルーツ (キウイフルーツ)

1個(80g) 約40kcal

ご飯1杯(150g)と共に全部食べると約540kcal 塩分相当量1.8g (推定値)
くわしい作り方はレシピシートをご覧ください。



600mlの弁当箱に詰めました。

