





夏のおすすめ献立 A

夏こそスタミナ！しっかりと栄養を

* 塩さばのトマト煮

1人分: 247kcal たんぱく質 16.6g 塩分相当量 1.3g(推定値)

身近な塩さばをトマトで煮込んで、いつもとひと味違う洋風に仕上げます。
にんにくの香りが さばの臭みを消して、食欲をそそります。

* もやしとわかめの和え物

1人分: 26kcal たんぱく質 0.9g 塩分相当量 0.4g(推定値)

通年野菜 70g(1人分)を電子レンジで手軽に調理。暑い夏に重宝する時短メニューです。
塩分控えめながら ごま油が香ばしく、箸がすすみます。

* 塩麴のかきたま汁

1人分: 55kcal たんぱく質 3.3g 塩分相当量 0.9g(推定値)

温かい汁物を塩麴と鶏がらだしで手早く作ります。栄養バランスの優れた卵でたんぱく質を
補い、しょうが、小ねぎで冷え過ぎも防ぎます。

★ご飯 1膳(150g)と共に全部食べると約 560kcal、塩分相当量 2.6g(推定値)

＜詳しい作り方はレシピシートをご覧ください。＞

