旬の食材を使用したおすすめレシピ

献立	材料	分量	作り方	栄養量
主食	米飯		★指示エネルギー量に応じて、グラムは変更してください。	
主菜	鯛の切り身	６０ｇ	①鯛の切り身は流水で洗い、ペーパータオルで水気をとる。	エネルギー：207kcal
鯛のレモンバターソテー	塩	0.4 ｇ	②皮目に切り込みを入れ、身に塩・こしょうをし、両面に小麦粉をまぶす。	蛋白質：13.8 g
	こしょう	少々	③にんにくはみじん切りにする。	脂質：13.2 g
	小麦粉	小さじ２	④フライパンにバターの半量を溶かし、鯛を皮目から両面焼く。	カリウム：321 mg
	無塩バター	小さじ２	⑤両面が色よく焼けたら、残りのバターとにんにくをいれ、香りがたつまで	リン：157 mg
	にんにく	２ｇ	焦がさないようフライパンをゆすりながら加熱する。	塩分：0.7 g
	減塩醤油	小さじ1/3	⑥にんにくに火が入ったら、減塩醤油とレモン汁を回しいれ、鯛にからめる。	
	レモン汁	小さじ2	⑦皿に盛りつける。フライパンに残ったソースもかける。	
副菜①	キャベツ	４０ｇ	①人参は短冊切りにし、キャベツは人参と同じくらいの幅に切る。	エネルギー：38 kcal
キャベツの洋風煮びたし	人参	１５ｇ	②ベーコンは千切りにする。	蛋白質：1.3 g
	ベーコン	５ｇ	③人参とキャベツはさっと茹でこぼしをする。	脂質：2.1 g
	コンソメ	１ｇ	④小鍋にベーコンを入れて火にかけて炒め、水を加える。	カリウム：134 mg
	こしょう	少々	⑤煮立ったら、コンソメを入れ、③を入れる。	リン：27mg
	水	大さじ２	⑥こしょうで味を整え、器に盛りつける。	塩分：0.5 g
副菜②	里芋	５０ｇ	①里芋は皮をむき、適当な大きさに切って、柔らかくなるまで茹でる。	エネルギー：121 kcal
里芋のねぎマヨサラダ	だしの素	１ｇ	②青ねぎは小口切りにし、水にさらす。ザルに上げて水気をきる。	蛋白質：2.7 g
	砂糖	小さじ1/3	③ゆでた里芋は、熱いうちにつぶす。	脂質：7.8 g
	白すりごま	小さじ1/3	④だしの素、砂糖、すりごまを入れてよく混ぜる。	カリウム：198 mg
	マヨネーズ	小さじ2	⑤冷めたら、めんつゆとマヨネーズを入れてよく混ぜる。	リン：53 mg
	めんつゆ	小さじ1/3	⑥かつお節とねぎをふり入れ、ざっと混ぜて、器に盛りつける。	塩分：0.8 g
	かつお節	１ｇ		
	青ねぎ	３ｇ		