



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	180g	★ご飯の量は指示栄養量に応じて変更してください。	
主菜	ぶり	50g	①大根は皮をむき、厚めのいちょう切りにする。柔らかくなるまで下茹でする。 ②大根を取り出したら、茹でたお湯は捨てずに熱いままにし、ぶりの切り身をくぐらせる。 ③ぶりの切り身を大根のゆで汁に10秒ほど入れ、とりだし水で軽く洗う。(臭みとり) ④葉ねぎは小口切りにして水にさらし、生姜はすりおろす。 ⑤フライパンにごま油をひき、大根を焼く。ぶりを加えて蓋をし4分ほど蒸し焼きに。 ⑥裏返して、反対側も4分ほど蒸し焼きにする。 ⑦すりおろした生姜と調味料と水を合わせて加え、弱火で3分ほど煮込む。 ⑧汁気がなくなってきたら、焼き目がつくまで両面焼き、皿に盛りつける。 ⑨水気をきった葉ねぎをちらして完成。	エネルギー:246kcal 蛋白質:12g 脂質:12.9g カリウム:406mg リン:100mg 塩分:1.1g
焼きぶり大根	大根	60g		
	ごま油	小さじ1		
	減塩醤油	小さじ2		
	みりん	小さじ2		
	砂糖	小さじ1と1/2		
	酒	小さじ2		
	水	大さじ2		
	生姜	3g		
葉ねぎ	10g			
副菜①	ブロッコリー	30g	①ブロッコリーとカリフラワーは食べやすい大きさに切り、茹でてざるにあげる。 ②にんにくはすりおろす。 ③小皿にマヨネーズ・カレー粉・はちみつ・すりおろしにんにくを入れてよく混ぜる。 ④茹でたブロッコリーとカリフラワーを皿に盛り、③の小皿を添える。 ⑤食べる時に小皿のソースをつけながら食べる。	エネルギー:161kcal 蛋白質:2.7g 脂質:14.7g カリウム:148mg リン:56mg 塩分:0.5g
マヨカプレー 温野菜	カリフラワー	30g		
	ニンニク	1g		
	マヨネーズ	大さじ1と1/2		
	カレー粉	小さじ1/2		
	はちみつ	小さじ1/3		
副菜②	人参	20g	①人参は千切りにする。 ②もやしと人参はゆでてざるにあげておく。 ③ボウルに調味料を入れて混ぜる。 ④茹でた野菜の水気をしぼり、ボウルに入れてよく和える。 ⑤味が全体になじんだら、器に盛りつける。	エネルギー:43kcal 蛋白質:2.7g 脂質:1.3g カリウム:78mg リン:27mg 塩分:0.4g
ごま酢和え	もやし	30g		
	鶏ガラスープの素	1g		
	すりごま	小さじ1/2		
	酢	小さじ2		
	砂糖	小さじ1		