



【献立 1人分】
 ご飯 150g
 豚肉のレモン生姜焼き
 にらともやしの焼き海苔和え
 マセドアンサラダ

エネルギー	たんぱく質	炭水化物	脂質	塩分	食物繊維
566kcal	20.7g	81.7g	15.9g	1.9g	8.8g

<豚肉のレモン生姜焼き>

管理栄養士からのアドバイス

レモンを丸ごと使用することで香りがよく、食物繊維もしっかりとることが出来ます。



皮を丸ごと使用するので、無農薬のものかしっかり洗ってから使用しましょう。苦みの少ない黄色のレモンがおススメ☆

※栄養量は1人分です



エネルギー	たんぱく質	炭水化物	脂質	塩分	食物繊維
269kcal	14.5g	17.6g	14.0g	1.4g	3.6g

★材料（2人分）★

- 豚ロース薄切り肉 ……………120g
- 玉ねぎ ……………100g
- レモン ……………50g
- キャベツ ……………80g
- トマト ……………40g
- おろししょうが ……30g（大さじ2）
- レモン汁 ……………30g（大さじ2）
- 醤油 ……………18g（大さじ1）
- みりん ……………24g（大1と1/3）
- サラダ油 ……………4g（小さじ1）

作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、レモンは果汁を絞り、絞った後のレモンを2mmの半月切りにする。
- ② 付け合わせのキャベツは千切り、トマトはくし切りにして皿に盛っておく。
- ③ バットにAを合わせ、豚肉を加え10分程漬け込む。
- ④ フライパンに油を熱し、玉ねぎを炒める。しんなりしてきたら、③の豚肉を入れ、両面を焼いたら、残りのつけ汁とレモンを加え、からめながら焼く。
- ⑤ ②の皿に盛り付ける。

<にらともやしの焼き海苔和え> 管理栄養士からのアドバイス



にらと海苔の香りを活かすことで塩分の量を減らし、美味しく減塩することが出来ます。和え物以外にも様々な料理に取り入れてみてください。

炒めもの等に入れる



薬味として使用

汁ものに加える



※栄養量は1人分です

エネルギー	たんぱく質	炭水化物	脂質	塩分	食物繊維
15kcal	1.8g	3.0g	0.7g	0.2g	2.1g

★材料（2人分）★

にら……………100g
もやし……………60g
焼き海苔……………1.5g（1/2枚）
薄口醤油……………3g（小さじ1/2）

作り方

- ① にらは4cmの長さに切り、もやしと一緒にゆでる。火が通ったら、冷水にとり、水気をしぼる。
- ② 薄口醤油で和え、最後に細かくちぎった海苔を混ぜ合わせる。

<マセドアンサラダ>



管理栄養士からのアドバイス

マヨネーズを減らしヨーグルトに置き換えると、マヨネーズだけで作ったものより、**カロリー-off**できます。



マヨネーズのみのサラダ

カロリー
40%off!!



ヨーグルトに置き換えたサラダ

※栄養量は1人分です

エネルギー	たんぱく質	炭水化物	脂質	塩分	食物繊維
31kcal	0.7g	5.5g	0.8g	0.3g	0.9g

★材料（2人分）★

じゃがいも……………40g
にんじん……………30g
きゅうり……………30g
塩……………0.4g
マヨネーズ……………2g（小さじ1/2）
A { ヨーグルト……………6g
黒胡椒……………適量

作り方

- ① きゅうりは1cmの角切りにし、分量の塩をまぶしておく。
- ② じゃがいもとにんじんは皮をむき、それぞれ1cmの角切りにする。
- ③ ②を水から茹で、柔らかくなったら水気をきって冷ます。
- ④ 野菜を全てAで和え皿に盛り、最後に黒胡椒をふる。