



【献立 1人分】

ご飯 150g
 鶏もも肉のハニーマスタード焼き
 きのこのカレー粉マリネ
 まろやかしょうが豆乳スープ
 みかん



エネルギー	たんぱく質	炭水化物	脂質	塩分	食物繊維
561kcal	26.4g	78.2g	12.8g	1.5g	8.4g



<鶏もも肉のハニーマスタード焼き>

管理栄養士からのアドバイス

マスタードを使用することで、
 照り焼きよりも塩分を減らすことができます！



塩分1.4g
 照り焼き

塩分約半分に！



塩分0.8g
 ハニーマスタード焼き

※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
169kcal	17.2g	8.9g	7.0g	0.8g	0.7g

★材料（2人分）★



- 鶏もも肉皮なし……200g
- 油……4g（小さじ1）
- はちみつ……10g
- （小さじ1と1/2）
- A 粒入りマスタード…10g（小さじ2）
- 醤油……6g（小さじ1）
- リーフレタス……40g
- ミニトマト……40g（4個）

作り方

- ① 鶏もも肉は1口大に切る。
 付け合わせのリーフレタスは食べやすい大きさにちぎり、ミニトマトは半分にカットしておく。Aの調味料は合わせておく。
- ② フライパンに油をひいて①の鶏もも肉を両面焼く。
- ③ 鶏もも肉に火が通ったらAを加えてさっと絡める。
- ④ ③と付け合わせのリーフレタスとトマトをお皿に盛り付けて完成。



<きのこのカレー粉マリネ>



管理栄養士からのアドバイス



カレー粉の風味がポイントになり塩分0gでもおいしく作ることができます。



※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
52kcal	1.5g	2.1g	3.3g	0g	3.1g

★材料（2人分）★

しめじ……………120g（1パック）
 まいたけ……………60g（1パック）
 オリーブオイル…6g
 B 酢……………10g（小さじ1と1/2）
 カレー粉……………1g（小さじ1/2）
 乾燥パセリ……………少々

作り方

- ① しめじ、まいたけは石づきを切り、ほぐす。
- ② 耐熱容器に①とBを入れてラップをかけ、500Wの電子レンジで3分加熱する。
- ③ 軽く混ぜ合わせて器に盛り付け、最後に乾燥パセリをかけて完成。

<まろやかなしょうが豆乳スープ>



管理栄養士からのアドバイス

まろやかな豆乳にしょうががアクセントになりおいしく減塩できます。



塩分2.0g
一般的な味噌汁

塩分約1/3に！



塩分0.7g
しょうが豆乳スープ

※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
66kcal	4.5g	6.1g	2.2g	0.7g	1.7g

★材料（2人分）★

にんじん……………20g
 白菜……………100g
 こんにゃく……………30g
 水……………100ml
 豆乳……………200ml
 味噌……………12g
 （小さじ2）
 しょうがチューブ……………2g

作り方

- ① にんじんは皮をむいて2～3mm幅のいちょう切り、白菜は洗って1cm幅に切る。こんにゃくは食べやすい大きさに切り、下ゆでをしてあく抜きをする。
- ② 鍋に水を入れて①のにんじん、白菜、こんにゃくを入れて柔らかくなるまで煮る。
- ③ 野菜に火が通ったら豆乳を加え、沸騰直前まで加熱し火を止める。
- ④ 味噌としょうがチューブを加えて完成。