



エネルギー  
531kcal

塩分  
2.2g

【献立 1人分】

きのこの炊き込みご飯  
レモンムニエル  
付け合せ野菜  
ほうれん草のからし和え  
りんご (70g)

★献立のポイント

塩分が多くなりがちな炊き込みご飯は組み合わせ次第で減塩献立に仕上げることができます

<きのこの炊き込みご飯>



管理栄養士からのアドバイス

きのこをたっぷり使うことで食物繊維を摂ることができます。



エネルギー  
265kcal

塩分  
1.2g

作り方

★材料 (5人分) ★

米……………300g (2合)  
乾燥ひじき ……25g  
しめじ ……75g  
まいたけ ……75g  
人参 ……50g  
ごぼう ……75g  
油揚げ ……25g  
醤油 ……15g  
顆粒だし 1.5g(小さじ1/2)  
A 日本酒 ……15g  
みりん ……15g

- ① 米は洗い、水につけておく。
- ② ひじきは水に20分浸して戻す。しめじ、まいたけは石づきをとり、食べやすい大きさに裂く。
- ③ 人参は皮をむいて千切りに、ごぼうは皮をむいてささがきにする。油揚げは食べやすい大きさに切る。
- ④ 炊飯器に米と調味料Aを入れ、水を炊飯器の既定の目盛まで入れる。
- ⑤ 具材を入れ、炊飯する。
- ⑥ 炊き上がったたらよく混ぜて、茶碗に盛る。

## <レモンムニエル 付け合せ野菜>



エネルギー  
196kcal

塩分  
0.5g

### 管理栄養士からのアドバイス

バターやレモンを使うことで風味豊かに仕上がります。カレイなどの白身魚を使うとエネルギーを抑えられます。



### ★材料（2人分）★

カレイ…160g（80g×2）  
こしょう ……少々  
薄力粉 ……9g  
バター ……20g  
レモン（輪切り、櫛切り）…60g  
ベビーリーフ ……60g  
ミニトマト ……60g

### 作り方

- ① ミニトマト、ベビーリーフはボウルの中で洗い、水気を切り、皿に盛り付けておく。
- ② カレイの切り身にこしょうを振り、薄力粉をまんべんなくつける。
- ③ フライパンにバターを熱して②のカレイを両面焼く。
- ④ 火が通ったら皿に盛り付け、レモンをしぼる。輪切りのレモンを飾り完成。

## <ほうれん草のからし和え>



エネルギー  
28kcal

塩分  
0.5g

### 管理栄養士からのアドバイス

からしを加えることで薄味でもおいしくいただけます。いつものお浸しとは違う風味を楽しめます。



### ★材料（2人分）★

ほうれん草 ……160g  
人参 ……20g  
醤油 ……6g  
B { からし ……3g  
鰹節 ……適量

### 作り方

- ① 人参は皮をむき千切りに、ほうれん草は水洗いする。沸騰した湯で人参とほうれん草を2～3分茹で、冷水にとり、軽く絞る。
- ② Bをまぜ、①を加えて和える。
- ③ 器に盛り付け、鰹節をかける。