

6月24日 めたぼら会メニュー

<ごはん> 主 食

100g・・・168kcal、塩分0g

150g・・・252kcal、塩分0g

200g・・・336kcal、塩分0g

<鶏むね肉の塩麴焼き> 主 菜

材料（2人分）

鶏むね肉	120g	油	小さじ1
塩麴	大さじ1/2		
スナップエンドウ	60g		

作り方

- ① 鶏むね肉は、そぎ切りにし、塩麴と混ぜて30分以上おく。
- ② スナップエンドウは筋をとり、熱湯でゆがく。
- ③ フライパンに油を熱し、①を焼いて中まで火が通ったら、スナップエンドウを加えて仕上げる。
- ④ 器に盛り付ける。

<きのことごぼうのサラダ> 副 菜

材料（2人分）

エリンギ	100g	〔	粒マスタード	小さじ2
しめじ	100g		はちみつ	小さじ2
ごぼう	80g		しょう油	小さじ2
パセリ	適宜		サラダ油	小さじ1/2

作り方

- ① ごぼうは皮をこそげとり、厚めのささがきにして5分ほど水にさらす。
- ② エリンギは長さを半分にして縦にさき、しめじは石づきを落として小房に分ける。
- ③ 鍋に湯をわかし、ごぼうを6～7分ゆで、エリンギとしめじを加えてさらに1分ゆでてざるにあげ、よく冷ます。
- ④ カッコ内の調味料を合わせ、③の水けをよく切って和え、仕上げにパセリのみじん切りを散らす。

<フルーツヨーグルト> 副々菜

材料 (2人分)

グレープフルーツ 1/2個

プレーンヨーグルト 100g

作り方

① グレープフルーツの皮をむいて器に盛り、ヨーグルトをかける。

1食分の栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
ごはん(150g)	252	3.8	0.5	0
鶏むね肉の塩麹焼き	143	12.7	9.0	0.7
きのこごとぼうのサラダ	88	4.1	2.5	1.1
フルーツヨーグルト	53	2.7	0.2	0.1
合計	536	23.3	12.2	1.9

食事の目安

主食 : 主菜 : 副菜 = 3 : 1 : 2

ごはん 肉、魚 野菜
パン 卵 海草
めん類 大豆製品 きのこ

主食	主菜
	副菜

摂取エネルギーが1600kcal程度の人のお1食の目安

主食150g : 主菜50g : 副菜100g

摂取エネルギーが2000kcal程度の人のお1食の目安

主食200g : 主菜70g : 副菜140g

