

減塩したい方のおすすめレシピ！！

<金曜日の朝食>

☆麦ごはん 140g

エネルギー:230kcal

たんぱく質:3.5g 脂質:0.5g

炭水化物:51.1g

※2割麦ご飯 米 50.88g、麦 12.72gで計算

☆わかめと豆腐の味噌汁

調理時間:10分

エネルギー:27kcal

たんぱく質:2.0g 脂質:0.7g

炭水化物:0.9g 食塩相当量:0.7g

【材料】1人分

だし汁 130g

わかめ(乾) 0.5g

木綿豆腐 10g

甘みそ 7g

【調理方法】

- ① だし汁にわかめをいれ、沸騰させる。
- ② 豆腐をさいの目に切り、火を止めて味噌を溶いたら完成。

☆鮭の酒蒸し 調理時間:10分

エネルギー:79kcal

たんぱく質:11.9g 脂質:2.1g

炭水化物:2.2g 食塩相当量:0.4g

【材料】1人分

しろさけ 50g 料理酒 5g

えのきたけ 10g こねぎ 2g

しいたけ 10g ポン酢しょうゆ 3g

\*かぼす お好みで

【調理方法】

- ① えのきたけは2cm、しいたけはスライスしておく。
- ② オーフンシートに鮭と①をのせて酒をかけ、両端をひねって包む。
- ③ 電子レンジで600Wで5分加熱する。
- ④ 仕上げにこねぎ、ポン酢をかけて完成。  
\*好みでかぼすを添える

☆果物ゼリー 60g

エネルギー:53kcal たんぱく質:1.3g

脂質:0g 炭水化物:11.9g

※オレンジゼリーで計算

時間のない方はフリーズドライのお味噌汁もおすすめです。

栄養価(1人分)  
調理時間:20分  
エネルギー:389kcal  
食塩相当量:1.1g

