

めかじきの香草焼き アスパラのマヨ和え さつまいものオレンジ煮



めかじきの香草焼き アスパラのマヨ和え さつまいものオレンジ煮

	主菜	副菜①	副菜②	計
エネルギー(kcal)	136	140	75	653
水分(g)	65	55	44	272
たんぱく質(g)	11.2	3.2	0.6	19.5
リン(mg)	156	67	20	304
カリウム(mg)	307	167	210	736
塩分(g)	0.6	0.5	0	1.1

※合計にはごはん180gの栄養価が含まれています。

ごはん180gの栄養価

(エネルギー 302kcal 水分 108g たんぱく質4.5g リン 61mg カリウム 52mg 塩分 0g)

めかじきの香草焼き

	材料	1人分量
調味料	めかじき 切り身	60 g
	白ワイン(日本酒も可)	2 g
	塩	0.5 g
	こしょう(白、粉)	0.05 g
	タイム	0.01 g
	オレガノ	0.01 g
	ガーリックパウダー	0.05 g
	乾燥パセリ	0.05 g
	オリーブ油	2 g
	なす	20 g
付け合せ	オリーブ油	3 g
	こしょう(白、粉)	0.01 g

① めかじきに白ワイン(又は日本酒)をふり、水気をペーパーでふき取る。

② ①に調味料をふりかけ、オリーブ油をかけオーブンまたはフライパンで火が通るまで焼く。

③ 付け合せのなすはオリーブ油で炒め、こしょうをふる。

アスパラのマヨ和え

	材料	1人分量
調味料	グリーンアスパラ	40 g
	ベーコン	15 g
	にんじん	10 g
	マヨネーズ	9 g
	粒マスタード	1 g

① アスパラは3センチ程度の長さに切り、千切りにした人参と一緒にゆでる。

② 食べやすい大きさにカットしたベーコンをオーブン又はフライパンでこんがりするまで炒める。

③ ①と②をマヨネーズと粒マスタードで和える。

さつまいものオレンジ煮

	材料	1人分量
調味料	さつまいも	40 g
	ボンジュース	20 g
	さとう	2 g
	はちみつ	2 g

① 輪切りにしたさつまいもを流水にかけ灰汁を抜き、ゆでる。

② ①を調味料だけで煮る。このとき焦げやすいので必ず弱火で煮ること。煮汁がなくなるまで煮ること。

ポイント

①めかじきの香草焼き

香草類は香りが強く、減塩効果があります。かけすぎるとカリウムが多くなるので気をつけましょう。

②アスパラのマヨ和え

リンが高い方はベーコンは茹でるようにしましょう。(添加物のリン酸ナトリウムは水に溶けやすい性質があるため) マヨネーズは高カロリーで塩分が低いことが特徴です。

③さつまいものオレンジ煮

芋類は比較のカリウムが多い為、必ず茹でこぼしをしましょう。

オレンジ煮は砂糖とはちみつを使用することでカロリーをあげることができ、オレンジジュースで煮ることですっきりとした味付けになっています。