

★おすすめ献立★



鮭ときのこのホイル蒸し	2人分	1人分 約150kcal 塩分0.7g
鮭切り身	2切れ	作り方
ほうれん草	1/2束(100g)	① きのこ類はいしづきをとって、食べやすい大きさに切る。
えのき	40g	② ほうれん草(野菜類)も食べやすい大きさに切る。
しめじ	50g	③ 鮭のサイズより大きめのアルミホイルを準備し、
酒	大さじ1/2	鮭・きのこ類・ほうれん草の順にのせる。
醤油	大さじ1/2	④ ③の上に酒・醤油・バターをのせたら、アルミホイルで
バター	10g	しっかり包む。
		⑤ フライパンに1cm程度の水を入れ、蓋をし10分程度
		蒸し焼きにする♪魚に火が通れば出来上がり♪



野菜類は人参や玉ねぎ、もやしなど冷蔵庫の残り野菜も使うと良いですね！野菜がたっぷり摂れ、蒸し焼きにすることで、栄養素・魚の旨味を逃さず摂る事ができます。(*^_^*)

ブロッコリーのごま和え	2人分	1人分 約40kcal 塩分0.5g
ブロッコリー	100g	作り方
白すりごま	大さじ1	① ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、お鍋に水と塩少々
砂糖	小さじ1/2	を沸騰させ、色よく茹でる。
醤油	小さじ1	② ボウルにすりゴマ、砂糖、醤油を入れて混ぜ、水気をよく
		切ったブロッコリーを加えて和える。完成♪



ブロッコリーにはカロテン(ビタミンA)、ビタミンB1、B2、ビタミンCなど豊富に含まれます。これからが美味しい旬の季節です♪

ブルーベリージャムクッキー	1枚	約50kcal 塩分0g
小麦粉	120g	作り方
サラダ油	大さじ2	① ジャム以外の材料をビニール袋に入れ、良く混ぜる。
砂糖	大さじ3	② 良く混ぜたら、ビニール袋の中で2mm程度の正方形
牛乳	大さじ3	に伸ばす。
ブルーベリージャム	大さじ2	③ ②を袋から取り出し、ラップにのせ、生地の上にジャムを
		薄く塗る。
		④ ③を端から丸めていき、しっかり筒状にする。
		⑤ ④を3mm程度の厚さに切り、170度に予熱したオーブンで
		焼く15~20分焼く。焦げ目が付いたらできあがり



紫色を作り出しているのがアントシアニンです。