

● ご飯 150g

● ささみの酢の物

● 鮭のアクアパッツア

● みかん



ご飯 150g

エネルギー:234Kcal 炭水化物:55.7g
脂質:0.5g たんぱく質:3.8g ビタミンD:0μg 食塩相当量:0g

ささみの酢の物



【材料】2人分

- ・キャベツ 80g
- ・ささみ 40g
- ・乾燥わかめ 1g
- ・しょうが 10g
- ・食塩 0.4g
- ・酢 6g
- ・酒 6g

【作り方】

1. キャベツはさっとゆで短冊切りにする。
2. わかめは水でもどしておく。
3. ささみは筋を取り酒をかけ袋に入れゆでる。
ゆで上がった後細かく裂く。
4. ボウルにキャベツ、水気をきったわかめ、
5. ささみ、しょうが、Aを入れて混ぜ合わせる。

エネルギー:34Kcal 炭水化物:2.9g 脂質:0.3g
たんぱく質:5.4g ビタミンD:0μg 食塩相当量:0.4g

鮭はEPAやビタミンDが豊富です。
ビタミンDは腸管からのカルシウムの吸収を高めてくれます。
1日のビタミンDの目安量は8.5μgですがこれは鮭1切れ(80g)食べることで十分に補えます。

鮭のアクアパッツア



【材料】2人分

- ・鮭 160g
- ・トマト 1個
- ・しめじ 1パック
- ・にんにく 1片
- ・パセリ 1g
- ・オリーブ油 小さじ2
- A オリーブ油 小さじ2
- A 塩 3g
- A 水 大さじ2

【作り方】

1. トマトは2cm角に切り、しめじは小房を分け、にんにくはみじん切りにする。
2. 鮭の水気をふき取り塩をふるう。
3. フライパンにオリーブ油を熱し、鮭の表になる面を下にして並べ、2~3分ほど焼く。
4. 焼き色がついたら鮭を裏返し、トマト、しめじ、にんにくを加えてAを回し入れる。
5. 煮立ったら、汁をかけながら6分ほど煮る。器に盛り、パセリを散らす。

エネルギー:226Kcal 炭水化物:7.1g 脂質:15.6g たんぱく質:17.8g ビタミンD:12.3μg 食塩相当量:1.6g