

# 今日のごはんにどうですか？

今月は電子レンジとトースターのみで調理をしてみました。ひとつを加熱している時間に次の準備をすると、手順よくできあがります。高齢者の一人暮らしでも安心して作れます。

※一人分 637 kcal、塩分 2.4 g (ごはん 150 g 含む)

## 9月のバランス献立



### 鮭のちゃんちゃんホイル焼き

一人分 214 kcal 塩分 1.6 g

#### 材料 (二人分)

鮭	2切れ
塩	少々
こしょう	少々
しめじ	1/2パック
ひらたけ	1/2パック
もやし	1/2袋
万能ネギ	1本
タレ	
みそ	小さじ4
みりん	小さじ4
砂糖	小さじ1/2
バター	10g

#### 作り方

- ①アルミホイルに半分量のバターを塗って、もやし、鮭をのせ、塩こしょうをする。
- ②ひらたけを食べやすい大きさにさき、しめじを小房にわけ、①にのせ、残りのバターとタレの材料を合わせてかける。
- ③アルミホイルで包んでオーブントースターで20分焼く。火の通り具合を確認し、追加加熱する。
- ④万能ネギを小口に切ってかける。

電子レンジはターンテーブルのあるものと、ないものがあります。ターンテーブルのあるものは食材を端に、ないものは中央においてくださいね。



### かぼちゃサラダ

一人分 138 kcal 塩分 0.3 g

#### 材料 (二人分)

かぼちゃ	1/8個
マヨネーズ	大さじ2
レーズン	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々

#### 作り方

- ①かぼちゃは種をとって、ラップをふんわりとしてレンジで3分加熱する。
- ②1 cm角程度に切り、耐熱の器に入れてラップをして3分加熱する。
- ③レーズンを加え、マヨネーズ、塩、こしょうで和える。

### 青梗菜のナムル

一人分 33 kcal 塩分 0.5 g

#### 材料 (二人分)

青梗菜	1把
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1
にんにく	1かけ
いりごま	小さじ1/2
ゴマ油	小さじ1/4

#### 作り方

- ①青梗菜は1 cm程度に切ってラップをしてレンジで2分加熱する。
- ②にんにくをすりおろして、砂糖、しょうゆ、酢、にんにく、いりごま、ゴマ油と合わせて①を和える。