

今日のごはんにどうですか？

11月のバランス献立

今月は電子レンジのみで調理してみました。先月にもお知らせした食生活改善推進員のレシピ集（ホームページにも掲載しています）からも引用しました。忙しい時は、鮭のみぞれ煮は刺身用の柵で作ると簡単です。また、リボンサラダは常備菜にしたり、みそ汁の具はまとめて準備して冷凍しておく、調理時間も短くなります。おうちごはんを楽しんでくださいね。※一人分 494 kcal、塩分 2.7 g（ごはん 150 g 含む）



鮭のみぞれ煮

一人分 186 kcal 塩分 1.1 g

材料（二人分）

生鮭	2切れ
酒	大さじ1強
大根	160g
Aみりん	大さじ1強
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
しそ	1枚

作り方

- ①大根をすりおろししっかり絞る。
- ②しそを千切りにする。
- ③鮭の皮と骨を取り除き、一口大に切って酒をかけ5分漬ける。
- ④Aを混ぜ合わせ、③にかけ、①をのせる。ふんわりとラップをし、電子レンジ600Wで3分加熱する。
- ⑤上にしそを飾る。

人参のリボンサラダ

一人分 37 kcal 塩分 0.6 g

材料（二人分）

にんじん	150g
塩	少々
かいわれ大根	1/2パック
Aりんご酢	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
わさび	1g
白ごま	少々

作り方

- ①にんじんは薄切りにし、塩もみしてしんなりするまでおく。
- ②かいわれ大根は根を切り落とし、半分に切る。
- ③①のにんじんの水気をしぼり、②と一緒にAで和える。

具だくさんみそ汁

一人分 29 kcal 塩分 1.0 g

材料（二人分）

かぼちゃ	30g	A	だし汁	300cc
たまねぎ	30g		みそ	小さじ2
えのき	20g			
小ねぎ	1/2本			

作り方

- ①かぼちゃは水でぬらしてラップをかけ電子レンジ600Wで30秒加熱し2mm幅に切る。
- ②たまねぎは薄切り、えのきは根もとを切り落とし半分の長さに切る。
- ③小ねぎは小口切りにする。
- ④耐熱容器に②とAを入れ、電子レンジ600Wで2分加熱し、③をちらす。

600Wの電子レンジがなくて500Wの場合

$$600W \times 3分 = 1800$$

$$1800 \div 500W = 3.6分 = 3分40秒$$

です。参考にしてくださいね。

電子レンジの加熱時間目安のため、様子を見ながら加熱時間を追加してください。

野菜はひとり200gになります。1食で一日分の野菜(350g)の2/3ぐらいになります。

