

4月のバランス献立



ご家庭の味付けは薄味ですか？日本人の塩分摂取基準は男性8g、女性7gです。漬物・佃煮・干物・練り製品などは重ねて食べないようにしてください。

今回の天ぷらはしそ、粉山椒、レモンの香りで召し上がってみてください。

※一人分 702kcal、塩分 2.5g（ご飯 150gを含む）

エビと野菜の湯葉巻き天ぷら

一人分 321kcal 塩分 0.4g

材料（二人分）エビ4尾 小ねぎ1本 人参※エビと同じ長さの細切り4本 しそ4枚
生湯葉1/4枚 まいたけ1/4袋 ししとう2本 A（小麦粉カップ1/2 卵1/2個 水カップ1/2）
粉山椒少々 レモン1/4個 揚げ油適量

作り方

- ①エビは背わたをとり、殻と尾をすべてむく。腹側に切り目を入れて身をのばす。
- ②ネギはエビと同じ長さに切る。人参は茹でる。
- ③生湯葉を4等分して、しそ、エビ、ネギ、人参を芯にして巻く。
- ④Aを混ぜて衣をつくり、③とまいたけ、ししとうにそれぞれに衣を絡めて揚げる。
- ⑤エビと野菜の湯葉巻きは食べやすい大きさに切り盛り付ける。レモンと粉山椒を添える。

若竹煮

一人分 59kcal 塩分 1.0g

材料（二人分）ゆで筍小1本（100g） 生ワカメ 30g グリンピース大さじ1 生麩2切れ
A（だし汁1/2カップ 酒小さじ2 醤油小さじ2） 削りかつお2g

作り方

- ① 生ワカメ、グリンピースは茹でる。
- ② Aを煮立たせ筍を5分程度煮て、生麩を入れて1分煮て、煮汁がさめたら生ワカメ、グリンピースを入れて2時間ほど浸す
- ③ 器に盛り削りかつおをを散らす。

がんもどきのお吸い物

一人分 70kcal 塩分 1.1g

材料（二人分）がんもどき1/2個 だし汁1 1/2カップ 醤油小さじ2 三つ葉適量

作り方

- ① だし汁に醤油を入れがんもどきを煮て、三つ葉を散らす。