

## <エネルギー控えめメニュー>

<b>1人1食分</b>	(女性)	(男性)
エネルギー	512 Kcal	596 Kcal
たんぱく質	25.4 g	26.7 g



### 主食

ごはん (女性)	150 g	エネルギー 252kcal たんぱく質 3.8g
ごはん (男性)	200 g	エネルギー 336kcal たんぱく質 5.1g

### 主菜 鶏肉のトマトバジルソース (2人分)

材 料	分 量	作り方
とり胸肉(皮なし)	140g	① 鶏肉は一口大のそぎ切りにし、塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶす。 ② フライパンにオリーブ油を熱して片面を焼き裏返して蓋をし、火を通す。 ③ トマトは食べやすい大きさの乱切りにする。にんにくのみじん切り、バジルのせん切りと共にオリーブ油、塩・こしょうで調味する。 ④ 焼いた鶏肉に③をかけ、くし型に切ったレモンを添え、バジルをあしらう。
塩・こしょう	少々	
小麦粉	大さじ1	
オリーブ油	小さじ1	
トマト	1個	
にんにく	1/4片	
バジル	2枚	
オリーブ油	小さじ1	
塩	小さじ1/4	
こしょう	少々	
レモン	1/4個	
バジル	2枚	
エネルギー 144kcal たん白質 16.5g 塩分 1.1g		

### 副菜 キャベツとおくらの梅肉和え (2人分)

材 料	分 量	作り方
キャベツ	100g	① キャベツは短冊切りにしてゆでる。おくらはサッとゆで、斜めに切る。えのき茸は根元を切り落とし、半分の長さに切ってゆで、ざるにあげておく。 ② 梅干しの種を除き、包丁でたたく。みりんとしょうゆでのばし、梅ダレを作る。 ③ 水気を切った①を梅ダレで和える。
おくら	2本	
えのき茸	小1/4袋	
梅干し	小1個	
みりん	小さじ1/2	
しょうゆ	小さじ1/2	
エネルギー 24kcal たん白質 1.4g		



## 汁物 みそ汁 (2人分)

材 料	分 量	作 り 方
じゃが芋 にら 出し汁 みそ	1個 30g 300cc 大さじ1	①じゃがいもはいちょう切り、にらは3cm長さに切ります。 ②鍋にだし汁とじゃがいもを入れて火にかけ、沸騰したら火を弱めて3分ほど煮ます。 ③じゃがいもがやわらかくなったら、にらを加えてみそを溶きいれます。

エネルギー	63kcal
たん白質	3.0g
塩分	1.3g

## 果物 グレープフルーツ 1/4個

エネルギー	29kcal
たん白質	0.7g