



## 献立のアレンジ

### 塩分制限のある人

帆立貝柱の鍋照り焼きのしょうゆを小さじ1/3にする。卵とじ汁のだしを2/5カップ、みそを小さじ1 1/3にする。からし漬けにしょうゆを使わない。

### +1単位(80kcal)

帆立貝柱の鍋照り焼きのサラダ油を小さじ1強にする。ごはんを190gにする。

### -1単位(80kcal)

帆立貝柱の鍋照り焼きは油を使わずに網焼きにする。ごはんを120gにする。



# 帆立貝柱の鍋照り焼きの献立

帆立貝柱はたんばく質満点。火を通しすぎないことがポイントです。漬物はもちろん自家製。塩分は市販品の1/4です。

488kcal

6.1単位

## ●にらの卵とじ汁

材料(1人分/52kcal)

にら	20g
卵	15g(小1/3個)
だし	3/5カップ
みそ	小さじ2

### 作り方

- 1.にらは2cmの長さに切る。
- 2.鍋にだしを入れて火にかけ、温まったらにらを加えて煮、みそをとき入れる。
- 3.卵をときほぐして2に回し入れ、卵に火が通ったら火を止める。

## ●ごはん

(1人分/252kcal)

## ●奈良共済ホームページのお知らせ

「メニューBOOK365日」で健康的な食生活を

この献立の詳しい栄養価を知りたい、別の「副菜」「もう一品」はないかしら

そんなときは、

**奈良共済ホームページへアクセス!**

「メニューBOOK365日」があなたに合った健康レシピを見つけます



## ●キャベツのオイスターソースいため

材料(1人分/67kcal)

キャベツ	60g
ピーマン	20g(1/2個)
桜エビ	5g
サラダ油	小さじ1弱
オイスターソース	小さじ1

### 作り方

- 1.キャベツは一口大に切る。
- 2.ピーマンは種を除き、乱切りにする。
- 3.フライパンにサラダ油を熱してキャベツとピーマンを入れていため、全体に油がまわったら桜エビとオイスターソースを加えてひと混ぜし、器に盛る。

## ●帆立貝柱の鍋照り焼き

材料(1人分/114kcal)

帆立貝柱	80g
みりん	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1弱
ししとうがらし	10g(2本)

### 作り方

- 1.帆立貝柱は厚みを半分になり、みりんとしょうゆを合わせた中に漬ける。
- 2.フライパンにサラダ油を熱し、帆立貝柱を入れて両面焼く。八分どおり火が通ったら1の漬け汁を加え、からめるようにして焼き、火を通し、器に盛る。
- 3.ししとうがらしは竹串で2~3か所穴をあけ、焼き網にのせて焼き、帆立貝柱に添える。

## ●なすのからし漬け

材料(1人分/10kcal)

なす	40g(大1/2個)
塩	少量(0.2g)
練りがらし	少量
しょうゆ	小さじ1/3
酢	小さじ1/5

### 作り方

- 1.なすは縦半分に切り、さらに斜めに薄く切る。塩をふってしばらくおき、アクが出てきたら絞る。
- 2.練りがらしに調味料を混ぜ、なすを漬ける。