

## 健康メニュー

### ★アピールポイント

減塩に心がけています。

歯触りの良い蓮根に梅の酸味がとても良く合います。

家庭菜園で採れた南瓜をポタージュスープにしました。

ミキサーを使わないので後片付けが楽です。

一食当たり野菜320g 塩分2.1g



### ☆蓮根の肉巻き梅あじ

(一人分で野菜143g 塩分0.8g)

#### 材料 2人分

|             |          |
|-------------|----------|
| れんこん        | 100g     |
| 豚肉(しゃぶしゃぶ用) | 110g(6枚) |
| 梅肉          | 小匙1      |
| 小麦粉         | 適宜       |
| 溶き卵         | 〃        |
| パン粉         | 〃        |
| 米油          | 〃        |
| ブロッコリー      | 80g      |
| ミニトマト       | 6個       |
| レタス         | 40g      |

#### 作り方

- ①蓮根は7~8mm幅くらいの輪切りに6枚切る。  
サッと水にさらし水気を拭いておく。  
蓮根の片面に梅肉を塗り、豚肉を巻き付ける。
- ②①に小麦粉・溶き卵・パン粉をつける。
- ③170℃くらいの油で4~5分程度揚げる。  
(油の温度が高すぎるとこげてしまうので注意する。)
- ④茹でたブロッコリーとミニトマト・レタスを添える。

### ☆小松菜と人参のえごま和え

(一人分で野菜77g 塩分0.7g)

#### 材料 2人分

|         |       |
|---------|-------|
| 小松菜     | 120g  |
| 人参      | 30g   |
| えごまパウダー | 小匙2   |
| 砂糖      | 大匙1/2 |
| しょうゆ    | 大匙1/2 |

#### 作り方

- ①小松菜は3cm長さに切り、人参は3cmくらいの長さの千切りにする。それぞれ茹でて水気をきり絞っておく。
- ②ボールに砂糖・しょうゆ・えごまパウダーを混ぜて①を加え和える。

☆かぼちゃのポタージュスープ（一人分で野菜100g 塩分0.6g）

材料 2人分

|          |       |
|----------|-------|
| 南瓜       | 120g  |
| 玉ねぎ      | 60g   |
| エノキ茸     | 20g   |
| オリーブ油    | 小匙1/2 |
| 水        | 100ml |
| 無調整豆乳    | 100ml |
| スキムミルク   | 小匙2   |
| コンソメスープ素 | 1/2個  |
| コショウ     | 少々    |

作り方

- ①南瓜は種を取り皮付きのまま2cmぐらいの角切りにする。  
電子レンジ600wで3分加熱しフォーク等で潰しておく。
- ②玉葱とエノキ茸はみじん切り。鍋にオリーブ油を入れ弱火で5分程炒める。
- ③②に水を加え①とスキムミルク・コンソメスープ素を入れ混ぜながら火にかける。ひと煮立ちさせ豆乳とコショウを入れ火を止める。

☆果物 2人分

|          |      |       |
|----------|------|-------|
| りんご（皮付き） | 1/4個 | （60g） |
| キウイフルーツ  | 1/2個 | （50g） |