

## 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）