

# 卵トマト丼, フルーツ, 白和え, お吸い物



## 《卵トマト丼》

| 材料 1人分 |           |
|--------|-----------|
| ごはん    | 150g      |
| トマト    | 1/4個(40g) |
| たまねぎ   | 15g       |
| ほうれん草  | 25g       |
| 塩      | 少々        |
| ごま油    | 小さじ1/4    |
| もやし    | 25g       |
| 塩      | 少々        |
| ごま油    | 小さじ1/4    |
| 卵      | 1個        |
| 牛乳     | 大さじ1      |
| ごま油    | 小さじ1      |
| 塩      | 少々        |
| こしょう   | 少々        |

### 作りかた

- ① トマトはひと口大に, たまねぎはスライスする。
- ② ほうれん草, もやしは茹でて水気を切る。ほうれん草は4cmの長さに切り, 塩とごま油で下味をつける。もやしも同様に下味をつけておく。
- ③ 卵に塩, 牛乳を加えて混ぜる。
- ④ フライパンにごま油を熱し, たまねぎを炒める。しんなりしてきたらトマトを加えて, こしょうをふり, さらに③の溶き卵を加えて大きくかき混ぜ, 半熟状になったら火を止める。
- ⑤ 器にごはんを盛り, ②のほうれん草ともやしをのせ, ④を盛りつける。

### ☆減塩のポイント☆

トマトの酸味とごま油が野菜の味を引き立てます!

### 塩の分量

少々→親指と人差し指の2本でつまむ

ひとつまみ→親指と人差し指, 中指の3本でつまむ

| 栄養量   |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 396kcal |
| たんぱく質 | 11.8g   |
| 脂質    | 10.4g   |
| 食塩相当量 | 0.7g    |

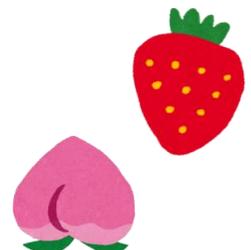
## 《フルーツ》

| 材料 1人分 |         |
|--------|---------|
| 黄桃(缶詰) | 1/2個    |
| いちご    | 4個(60g) |

### 作りかた

- ① 黄桃は食べやすい大きさに切る。いちごはへたを取る(大きければ半分に切る)。
- ② 器に黄桃といちごを盛りつける。

| 栄養量   |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 63kcal |
| たんぱく質 | 0.8g   |
| 脂質    | 0.1g   |
| 塩分相当量 | 0.0g   |



## 《白和え》

| 材料 1人分 |          |
|--------|----------|
| 木綿豆腐   | 50g      |
| にんじん   | 10g      |
| こんにやく  | 8g       |
| 枝豆(正味) | 10g      |
| 白すりごま  | 小さじ1/3   |
| 砂糖     | 小さじ1     |
| 塩      | 少々(0.1g) |

| 栄養量   |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 84kcal |
| たんぱく質 | 5.9g   |
| 脂質    | 3.9g   |
| 塩分相当量 | 0.1g   |

### 作りかた

- ①豆腐は手でちぎって茹で、水気を切る。にんじんは皮をむいてせん切りに、こんにやくは細切りにしてどちらも茹でる。枝豆は殻から取り出しておく。
- ②茹でた豆腐をフードプロセッサー等でなめらかにする。なめらかになった豆腐をボウルに移して、白すりごま、砂糖、塩を加えて味付けする。
- ③茹でたにんじんとこんにやく、枝豆を入れて混ぜ、器に盛りつける。



## 《お吸いもの》

| 材料 1人分  |       |
|---------|-------|
| 花ふ      | 2個    |
| わかめ     | 8g    |
| しいたけ    | 1/2枚  |
| 昆布かつおだし | 130ml |
| しょうゆ    | 1g    |
| 塩       | ひとつまみ |

| 栄養量   |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 10kcal |
| たんぱく質 | 1.1g   |
| 脂質    | 0.1g   |
| 塩分相当量 | 1.0g   |

### 作りかた

- ①花ふは水で戻し、水気をしぼってお椀に入れる。わかめはよく洗って食べやすい大きさに切る。しいたけは石づきを取ってスライスする。
- ②鍋にだし汁を入れて、わかめとしいたけ、しょうゆ、塩を入れ味を調える。
- ③花ふのに入ったお椀に汁をそそぐ。

### 1食分の栄養量

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 553kcal |
| たんぱく質 | 19.6g   |
| 脂質    | 14.4g   |
| 塩分相当量 | 1.8g    |



### 減塩のポイント

この献立1食分の塩分相当量は1.8g!

今回は、トマトの酸味やごま油、すりごまを使って減塩に仕上がっています。香り、酸味、香辛料を使うと、塩分を抑えることができます。

香り:しょうが、しそ、にんにく、ねぎ、ごま油、ゆず など

酸味:レモン、酢 など

香辛料:こしょう、とうがらし、カレー粉、ラー油 など