

(材料 2 人分)

白身魚のアサリホイル蒸し

カレイ又はたら 2 切れ
あさり 6 個
しおこしょう 少々
にんにく 1/2 かけ
ミニトマト 6 個
アスパラガス 2 本
料理酒 大さじ 2
人参 飾り用 2 枚
レモン 輪切り 1 枚

わかめとえのきの生姜炒め

生わかめ 60 g
えのき 60 g
油揚げ 1 枚
生姜 4 g
ごま油 小さじ 1
だし汁 大さじ 1・1/2
料理酒 小さじ 1
しょうゆ 小さじ 1
みりん 小さじ 1
白ごま 少々

チンゲン菜のコーンスープ

チンゲン菜 2 束
クリームコーン（缶詰）100 g
玉葱 1/4 個
椎茸 2 枚
人参 1/4 本
鶏がらスープの素 小さじ 2/3
塩 少々
水 160 c c

柿 (GI 値 37) 1/4 個

雑穀ご飯 120 g としてエネルギー計算

をしています

(個人のエネルギー所要量によりご飯の量
g 数を調整する)

(作り方)

【白身魚のアサリホイル蒸し】

- ①白身魚（カレイ等）は塩こしょうをまぶしておく。アサリは塩抜きし殻同士をこすり洗いしていく。にんにくはスライスしておく。ミニトマトはヘタをとっておく。
- ②フライパンにホイルを敷き、①の材料を並べ、白ワイン、塩こしょうを加えホイルの口を閉じ、蓋をして中火で 10 分程度蒸す。器に盛りパセリを散らす。

【わかめとえのきの生姜炒め】

- ①わかめは一口大に切り水気を切っておく。調味料を合わせておく。えのきは 3cm 長さに切っておく。生姜は千切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、生姜、えのき、油揚げを強火で炒め、わかめ、調味料を加え汁気がなくなるまで炒める。

【チンゲン菜のコーンスープ】

- ①鍋にお湯を入れ火にかけ、椎茸、玉ねぎ、人参、コーンクリームを加え煮る。
- ②チンゲン菜を入れ、調味料で味を調えたら出来上がり

栄養価 エネルギー 544 k c a l たんぱく質 29.9 g

脂質 12.8 g 炭水化物 73.3 g 塩分 2.3 g

