

TODAY'S RECIPE

MAIN DISH



焼きメンチカツ

カロリー 316cal 塩分量 0.97g

材料(2人前)

豚ひき肉(赤身)	160g
キャベツ(みじん切り)	80g
玉ねぎ(みじん切り)	60g
塩	0.4g
こしょう	0.4g
小麦粉	6g
卵	36g
パン粉(粗目)	20g
オリーブ油	4g
サラダ菜(1~2枚)	16g
プチトマト(1個15g)	2個
ウスターソース	12g

TODAY'S RECIPE

SAIDE DISH ①



ブロッコリーの韓国風サラダ

カロリー 44cal 塩分量 0.77g

材料(2人前)

ブロッコリー	160g
人参(5mm幅の銀杏切り)	20g
刻み海苔	1g
ぽん酢しょうゆ	12g
ごま油	2g

TODAY'S RECIPE

SAIDE DISH ②



里芋のみそバター煮

カロリー 71cal 塩分量 0.32g

材料(2人前)

里芋	120g
有塩バター	2g
丸の内タニタ食堂の減塩みそ	6g
すり白ごま	4g
みりん	6g
だし汁	60g
片栗粉	2g
水	6g

TODAY'S RECIPE

SOUP



ほうれん草とホタテ貝柱のスープ

カロリー 13cal 塩分量 0.78g

材料(2人前)

ほうれん草(3cmざく切り)	40g
ほたて缶	6g
コンソメ顆粒	3.9g
水	300g
塩	0.2g
こしょう	0.2g

RECIPE

MAIN DISH



焼きメンチカツ

カロリー 316cal 塩分量 0.97g

PROCESS

process 1

パン粉にオリーブ油をまぶして軽く色がつくように炒める

process 2

豚ひき肉、塩、こしょう、みじん切りにしたキャベツ、玉ねぎの材料をすべて混ぜ合わせ、たねを作って小判型にする

process 3

小麦粉、卵、パン粉の順に付けて、グリルに平たく並べる

process 4

焼き上がったらお皿にサラダ菜、ミニトマトを飾って焼き上がったメンチカツをのせ、ソースを添える

RECIPE

SAIDE DISH ①



ブロッコリーの韓国風サラダ

カロリー 44cal 塩分量 0.77g

PROCESS



process 1

ブロッコリーは小房にわけて食感が残る位にゆでる



process 2

人参は5mm幅のいちょう切りにしてさっと30秒ほどゆでる



process 3

ぽん酢とごま油は良く混ぜ合わせておき、
水気を切ったブロッコリー、人参、海苔と和える

RECIPE

SAIDE DISH ②



里芋のみそバター煮

カロリー 71cal 塩分量 0.32g

PROCESS

process 1

里芋は皮をとって食べやすい大きさにする

process 2

里芋はだし汁とみりんで煮て、固さを残し火を通す

process 3

調味料は合わせておき、弱火にした鍋に入れて、里芋にからめる

process 4

水溶き片栗粉も加えて、火が通ったら盛り付ける

RECIPE

SOUP



ほうれん草とホタテ貝柱のスープ

カロリー 13cal 塩分量 0.78g

PROCESS



ほうれん草は3cmほどの大きさに切る



鍋にコンソメスープを沸かし、ホタテ缶を汁ごと加え、ほうれん草を入れ、煮立ったら塩こしょうで調味する