



＊テーマ＊ 「^{けんこう}健口メニュー」

【主食】 十六穀ごはん（150g）

★697

主食：1.5つ

材料（2人分）

精白米	…	1合
十六穀米（※）	…	15g（1/2袋）

作り方

- ① 米をとぎ、目盛線まで水を入れる。
- ② 雑穀米1袋を入れ、説明書の分量の水を加える。
- ③ 軽にかき混ぜ、30分程度浸漬してから炊く。

（※メーカーごとの使い方によって調理してください。）

【主菜】 鮭のアーモンド焼き

★698

主菜：2つ

材料（2人分）

秋鮭（1切れ70g）	…	2切れ
こしょう	…	少々
薄力粉	…	小さじ1
A { マヨネーズ	…	大さじ2
濃口しょうゆ	…	小さじ1/2
にんにく（おろす）	…	少々
アーモンドスライス	…	20g
〈添え〉		
レタス	…	2枚
レモン	…	お好みで

作り方

- ① 鮭はキッチンペーパーで水気をふき、こしょうで下味をつけ、薄力粉をまぶす。
- ② Aを合わせ、①にかけ、アーモンドスライスをちらす。
- ③ クッキングシートを敷き、焼く。
（オーブンの場合、予熱あり210℃15分）
（フライパンの場合、両面焼き色がつくまで）
- ④ お皿に盛り付ける。

☆調理する前にキッチンペーパーでしっかりと水気を拭くことで、魚臭さがなくなります。

Memo

【副菜】 カミカミサラダ

★699

副菜： 1つ

材料(2人分)

小松菜	...	1/2株 (約40g)
れんこん	...	40g
にんじん	...	20g
切干大根(乾)	...	10g
A	濃口しょうゆ	... 小さじ2
	穀物酢	... 小さじ2
	砂糖	... 小さじ1
	ごま油	... 小さじ1
	すりごま	... 小さじ1

作り方

- ① 切り干し大根は水で戻し、水気をきる。
- ② れんこんは皮をむき、3mm幅の半月切り（大きい場合はいちょう切り）にし、水にさらして水気をきる。
小松菜は3cm幅に切る。
にんじんは細切りにする。
- ③ ②を耐熱ボウルに移し、電子レンジに600W、1分程度かける。
- ④ Aを合わせ、①と冷ました③と和える。

【副菜】 豆乳みそ汁

★700

副菜： 1つ

材料(2人分)

ごぼう	...	1/2本
えのき	...	1/4袋
ぶなしめじ	...	1/4袋
無調整豆乳	...	100mL
味噌	...	大さじ1
だし汁	...	250mL

作り方

- ① ごぼうは包丁の背を使い、軽く皮をこそげとる。
さがきにし、水にさらして水気をきる。
- ② えのきは石づきを除き、半分の大きさにする。
しめじは石づきを除き、食べやすい大きさにほぐす。
- ③ 鍋にだし汁、ごぼう、えのき、しめじを入れ、加熱する。
- ④ 豆乳、味噌を加える。

