

今日のごはんにどうですか？

2月のバランス献立

今月は旬の野菜を多く取り入れてみました。

最近は旬を感じにくくなっていますが、やはり旬の時期には香りや旨味、味が濃く感じられます。少ない調味料でも美味しく味わうことができます。

また、旬のお野菜は値段も安く、お財布にやさしいです。

※一人分 575 kcal、塩分 2.5 g (ごはん 150 g 含む)



タラのバターポン酢焼き

一人分 153 kcal 塩分 0.9 g

材料 (二人分)

タラ (切り身)	2切れ
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	小さじ2
油	小さじ1
ポン酢しょうゆ	大さじ1
バター	10g
小ネギ	1/4本

作り方

- ①タラに塩・こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。
- ②小ネギは小口切りにする。
- ③フライパンにサラダ油をひき、タラを両面薄く焼き色がつくまで焼きとりだす。
- ④フライパンにバター、ポン酢しょうゆ、小ネギをいれ、ひと煮立ちしたらタラを戻してからめる。

酢やレモン汁の酸味を活かし、少ない塩分でも美味しく食べられるようにしました。



ひよこ豆とトマトのマリネ

一人分 90 kcal 塩分 0.5 g

材料 (二人分)

トマト	1/3個
ひよこ豆 (水煮)	60g
玉ねぎ	1/8個
パセリ	少々
A オリーブ油	大さじ1/2
レモン汁	大さじ1/2
塩	小さじ1/4

作り方

- ①トマトは湯むきをし、種を取って1cm角に切る。
- ②パセリと玉ねぎをみじん切りにし、玉ねぎは水にさらして、水気をきっておく。
- ③ボウルにAを混ぜ合わせ、①と②、パセリを加えて和える。

冬野菜ポトフ

一人分 81 kcal 塩分 1.1 g

材料 (二人分)

白菜	50g	水	300ml
かぶ	40g	洋風スープの素	2g
にんじん	20g	塩	少々
ブロッコリー	20g	こしょう	少々
マッシュルーム	10g		
ソーセージ	1本		

作り方

- ①白菜はざく切り、かぶとにんじんは一口大にする。ブロッコリーは小房にわけ下茹でする。マッシュルームは4つ切り、ソーセージは輪切りにする。
- ②鍋にブロッコリー以外の①と水、洋風スープの素を入れ水分が半分ぐらいになるまで煮こむ。
- ③ブロッコリーを加え塩・こしょうで味を調える。