

# TODAY'S RECIPE

## MAIN DISH



### 鮭のソテー

カロリー 211cal 塩分量 0.60g

#### 材料(2人前)

鮭(骨無し90g)	2切
塩	0.2g
こしょう	0.2g
オリーブ油	4g
レタス	60g
ホールコーン缶	60g

#### ソース

オリーブ油	6g
粒マスタード	6g
レモン汁	10g
三温糖	2g
塩	0.4g
こしょう	0.4g
万能ねぎ(小口3mm)	6g

# TODAY'S RECIPE

## SAIDE DISH ①



### がんもどき入りコールスロー

カロリー 97cal 塩分量 0.87g

#### 材料(2人前)

がんもどき	40g
キャベツ(千切り5mm幅)	120g
人参(5cm長さの5mm幅の細切り)	20g
胡瓜(千切り3mm)	40g
パルメザンチーズ	6g
フレンチドレッシング	24g
乾燥パセリチップ	0.2g
塩	0.4g

## TODAY'S RECIPE

### SAIDE DISH ②



### きのこのとろろ和え

カロリー 47cal 塩分量 0.41g

### 材料(2人前)

えのきたけ	60g
しめじ	40g
油	2g
酒	4g
みりん	4g
塩	0.2g
濃口醤油	4g
長芋(とろろ)	60g
青のり	0.4g



## TODAY'S RECIPE

### SOUP



### 里いもと長ねぎのみそ汁

カロリー 36cal 塩分量 0.63g

#### 材料(2人前)

長ねぎ(斜めに2mm幅)	20g
里芋	40g
だし汁	300g
丸の内タニタ食堂の減塩みそ	12g

# RECIPE

## MAIN DISH



### 鮭のソテー

カロリー 211cal 塩分量 0.60g

## PROCESS

process 1

鮭は塩こしょうをして、オリーブ油を塗り、魚焼きグリルで7~8分加熱する

process 2

レタスは食べやすい大きさにカットして、さっと茹でておく  
万能ねぎは小口切りに

process 3

ソースの調味料をよく混ぜておく

process 4

皿にレタスとコーンを広げて、炊きあがった鮭を盛り付けて  
上から③のソースをかける

# RECIPE

## SAIDE DISH ①



### がんもどき入りコールスロー

カロリー 97cal 塩分量 0.87g

## PROCESS



がんもどきを食べやすい大きさにカットして、さっとゆでる



人参は細切りにしてさっとゆで、キャベツときゅうりを千切りにする



ゆでた人参はしっかり水気を切って、キャベツ、きゅうりと合わせて塩で揉んでおく



しんなりした野菜にがんもどき、パセリ、チーズ、ドレッシングを和えて皿に盛り付ける



# RECIPE

## SAIDE DISH ②



### きのこのとろろ和え

カロリー 47cal 塩分量 0.41g

## PROCESS



えのきとしめじは根を取って、えのきは1/2に切ってほぐしておく。長いものはすりおろす



鍋を熱して油を入れて、ほぐしたきのこを炒める



油が回ってきたらあらかじめ合わせておいた調味料を加えて煮る



とろろも和えて、皿に盛り付け青のりを散らす



# RECIPE

## SOUP



### 里いもと長ねぎのみそ汁

カロリー 36cal 塩分量 0.63g

## PROCESS



里芋は皮をむいて、食べやすい大きさにカットして崩れない程度にゆでておく



長ねぎは斜めに2mmに幅にスライスしていく



鍋にだし汁を温め、ゆでた里芋と長ねぎを入れてさっと煮立たて、みそを溶き入れる