



＜参考＞

エネルギー：440kcal

炭水化物：55.4g

タンパク質：18.3g

脂質：15.6g

塩分：1.7g

おむすび (エネルギー：200kcal 塩分：0.5g)

材料 (2個分)	作り方
ごはん 120g ふりかけ 適量	1 ごはんにふりかけをまぜ、 2つのおむすびをつくる。



さけの南蛮焼き (エネルギー：110kcal 塩分：0.3g)

材料 (一人分)	作り方
さけ 1/2切 (40g) A { しょうゆ 小さじ 1/3 みりん 小さじ 1/3 ごま 適量	1 さけを中火で両面 2～3分ずつ焼く。 2 Aの材料をまぜ合わせる。 3 さけが焼けたら、一度フライパンから取り出し、ほねをぬく。 4 さけをフライパンに戻し、弱火で熱しながら2で合わせた調味料をからませる。