



とっても簡単！トマトのうま味で美味しく減塩◎

🎀 ミートボールのトマト煮込み

栄養価(1人分)：エネルギー223kcal, たんぱく質 17.2g, カルシウム 22mg,
鉄 2.0g, 葉酸 31 μg, 食物繊維 1.4g, 食塩相当量 0.7g

《材料…4人分》		
A	合挽き …… 320g	オリーブオイル …… 大さじ1
	薄力粉 …… 小さじ1	トマト缶(カット) …… 1缶
	卵 …… 1個	イタリアンパセリ …… 少々
	塩 …… 小さじ1/3	
	コショウ …… 適宜	
	あればナツメグ …… 適宜	

作り方

- ① Aをボールに入れ、粘りが出るまで混ぜ、ゴルフボール位の大きさに丸める。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、①を転がしながら焼き色を付ける。
- ③ 余分な油をクッキングペーパーで拭き取り、トマト缶を加えて、グツグツしてきたら火を弱めて8～10分位加熱する。
- ④ 刻んだイタリアンパセリを散らす。



鉄分とカルシウムたっぷりで栄養満点！

🎀 ひじきと桜海老のサラダ

栄養価(1人分)：エネルギー64kcal, たんぱく質 3.0g, カルシウム 186mg,
鉄 3.4g, 葉酸 71 μg, 食物繊維 3.1g, 食塩相当量 0.7g

《材料…4人分》		
乾燥芽ひじき …… 12g	A	マヨネーズハーフ …… 大さじ2弱
桜海老 …… 6g		白煎りゴマ …… 大さじ1と1/2
小松菜 …… 160g		酢 …… 大さじ1/2
ごぼう …… 40g		しょうゆ …… 大さじ1/2
サニーレタス …… 30g		

作り方

- ① ひじきはさっと洗い、水で戻し、茹でてザルに上げておく。
桜海老は乾煎りし、粗く刻む。
小松菜は2cm長さに切り、茹でて水にとり、絞っておく。
ごぼうは3cm長さの千切りにし、茹でる。
- ② Aを混ぜ合わせる。
- ③ ボールに①を入れ、混ぜ合わせ、②で和える。
- ④ 器に食べやすくちぎったサニーレタスをしき、③を盛り付ける。