

ヘルスメイトおすすめメニュー【低栄養予防】

鮭のマリネ （4人分）

鮭 3切れ

下味用

塩こしょう 少々

酒 大さじ1

たまねぎ 1/2個

パプリカ 1/3個

きゅうり 3本

マリネ液

レモン汁 大さじ3

サラダ油 大さじ3

塩 小さじ2/3～

粒マスタード 小さじ1

小麦粉 適量

サラダ油 適量

①鮭は3～4つに切る。下味用調味料につけておく。

②玉ねぎとパプリカは薄切りにする。

きゅうりはせん切りにして、塩をふってしばらくおく。しんなりしたら水気を絞っておく。

③マリネ液はボウルにあらかじめあわせておく。

②の野菜をつけて味をなじませる。

④①の鮭はキッチンペーパーで水気を抑えて、薄く小麦粉をまぶす。

⑤フライパンにサラダ油を1センチ高さまで入れて、④の鮭を表面がカリッとなるように両面を焼いて火を通す。

油を切って、あついうちに③のマリネ液につける。

⑥全体がなじんだら、食塩・レモン汁で味を調える。

※冷蔵庫で一晩ねかせると味がなじみます。

作り置きおかずとしてもおすすめ。
冷蔵保存で3日以内
でたべきましょう。



1人分栄養価

エネルギー 181 kcal

たんぱく質 8.7 g

脂質 12.6 g

炭水化物 8.1 g

塩分相当量 1.0 g

ヘルスメイトおすすめメニュー【牛乳・乳製品を使って】

きゃべつと玉ねぎの牛乳みそ汁（4人分）

きゃべつ 2枚
玉ねぎ 1/2個
ベーコンハーフ 2枚
だし汁
和風だしの素
顆粒小さじ1弱
水 650cc

みそ 大さじ2
牛乳 150cc



1人分栄養価	
エネルギー	59 キロカロリー
たんぱく質	2.8 g
脂質	3.3 g
塩分	0.9 g

- ①きゃべつは3センチ角に切る。たまねぎは薄切りにする。
ベーコンは1センチ幅に切る。
- ②鍋にだし汁用のだしの素と水を入れて、①を煮る。
やわらかくなったら、みそを溶かし、牛乳を加えて、沸騰する前に火をとめる。
※みそは味をみながら入れて、量を調整してください。

チーズインいももち（6個分）

じゃがいも 2個
(250g)
プロセスチーズ6個

A
片栗粉 大さじ1
塩 小さじ1/3
こしょう 少々
水 大さじ2

片栗粉 適量
サラダ油 大さじ2弱



1個分栄養価	
エネルギー	114 キロカロリー
たんぱく質	4.8 g
脂質	7.9 g
塩分	0.8 g

- ①じゃがいもは、洗って水気がついたままラップに包み電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。(約10分)
固かったら、様子見ながら追加で加熱してください。
皮をむいてつぶし、Aをいれて、手でこねる。
- ②①を6等分にして、チーズを包み片栗粉をまぶす。
- ③フライパンにサラダ油入れて、中火で熱する。
②を並べて焼く。こんがりしてきたら、裏返して全面を焼く。