



<生鮭のムニエル>

**材料食材 (2人分)** / 生鮭(切り身)2切れ、エリンギ100g、マイタケ100g、ベビーリーフ10g、ケール10g、A(減塩しょうゆ小さじ1、清酒小さじ1) B(減塩しょうゆ大さじ1と1/2、みりん大さじ1/2、バター6g) オリーブオイル大さじ1/2、薄力粉大さじ1

<作り方>

- ① 生鮭はAの調味料に10分以上漬けておき、水気を取って薄力粉をまぶす。
  - ② エリンギ、マイタケは大きめにさく。
  - ③ フライパンにオイルを熱し、鮭を入れて弱火でじっくり焼き色を付けるように焼き、次にキノコ類を入れて鮭に火が通ったらBを加えて焼きからめる。
  - ④ 器に盛付けベビーリーフ、ケールを添える。
- ※きのこはお好みのきのこでどうぞ。



<貝だくさんの味噌ミルクスープ>

**材料食材 (2人分)** / 里芋2個、人参50g、レンコン30g、ベーコン1枚、万能ねぎ適量、オリーブオイル小さじ1、洋風スープの素小さじ1、味噌大さじ1、牛乳1カップ、水3/4カップ

<作り方>

- ① 里芋、人参、レンコンはそれぞれ一口大ぐらいの大きさに切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋にオリーブオイル小さじ1を中火で熱し、1をさっと炒める。水3/4カップ、洋風スープの素小さじ1を加えてふたをし、弱火で約10分から15分煮る。
- ③ 牛乳を加えて約1分煮て、味噌大さじ1を溶き入れる。
- ④ 万能ねぎを散らして器によそる。

※牛乳は沸騰させると分離して舌触りが悪くなるので、沸騰させないようにしましょう。

〜〜いつまでも元気であるためには、たんぱく質が大切と言われています〜〜  
 9月11日は、たんぱく質の日という事をご存じですか？  
 (株)明治が制定。たんぱく質は合計20種類のアミノ酸から構成されており、その中で体内で合成できない**9種類**のアミノ酸を必須アミノ酸と呼び、それ以外の**11種類**を非必須アミノ酸と呼んでいることに由来します。今回のメニューで男性では1日の推奨量の約1/3、女性では約1/2のたんぱく質が摂取できます！（続きは裏面へ）

材料食材は  
2人分です

<わかめのサラダ>

**材料食材 (2人分)** / 塩蔵わかめ40g、木綿豆腐150g、サニーレタス3枚、万能ねぎ2本、ポン酢大さじ1

<作り方>

- ① わかめは塩を洗って水で戻して、一口大に切っておく。
- ② 豆腐はキッチンペーパーで水気を軽く押さえ、手で大きめにちぎる。サニーレタスは食べやすくちぎり、万能ねぎは1cm幅に切る。
- ③ 1と2を器に盛付け、ポン酢をかけていただく。



生鮭のムニエル

わかめのサラダ

味噌ミルクスープ

献立	S V	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物(g)	塩分 (g)
ご飯	主食1sv	202.6	3.0	0.4	44.5	0.0
生鮭のムニエル	主菜2sv 副菜1.5sv	225.5	23.1	10.3	12.0	2.0
わかめのサラダ	主菜1sv 副菜1.5sv	60.2	5.4	3.2	2.6	1.0
貝だくさんの味噌ミルクスープ	主菜0.3sv・副菜1sv 牛乳・乳製品1sv	167.0	5.9	10.1	13.3	0.7
梨	果物0.8sv	34.4	0.2	0.1	9.0	0.0
	(計)	689.7	37.6	24.1	81.4	3.7

※SV・栄養価 (1人分)

※画像はイメージです

# たんぱく質

1日、何gのたんぱく質を摂ればいいのか？（推奨量基準）

\*推奨量：ほとんど（97~98%）の人が充足していると推定される摂取量。

出典：厚生労働省 食事摂取基準2020年版



18歳~64歳 男性

65 g



18歳~64歳 女性

50 g

65歳以上 男性

60 g



65歳以上 女性

50 g

## たんぱく質を含む食品

鮭



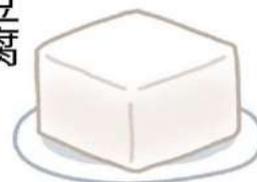
100gあたり9.9g

牛乳



200mLあたり6.8g

豆腐



半丁（150g）あたり9.9g

たんぱく質は、肉類、魚介類、卵類、大豆製品、乳製品に多いです。

（株）ナリタヤ 管理栄養士 安田真菜 作成