

## ささみのカレーチーズ焼き

カレー粉など香辛料を使うことによって減塩効果があります

2人分

ささみ	4本(220g)
塩・こしょう	1g(少々)
カレー粉	2g(小さじ1)
とろけるチーズ	40g
ドライパセリ	少々

作り方

- ①ささみのすじを取り、一口大に切る。  
塩・こしょうを軽くふり、カレー粉をまぶす。
- ②オーブントースターを温めておく。
- ③アルミホイルにささみをのせ、チーズをかけ温めておいたオーブントースターで6~7分焼く。最後にドライパセリをかける。

栄養成分(1人分)

エネルギー	186kcal	カルシウム	134mg
蛋白質	29.9g	鉄分	0.6g
脂質	6.2g	塩分	1.1g



## 切干大根のはりはり漬け

切干大根は食物繊維・鉄分豊富です

4人分

切干大根	40g
きゅうり	120g(1本)
三温糖	18g(大さじ2)
醤油	18g(大さじ1)
酢	18g(大さじ1ちょっと)
いりごま	適量

※三温糖の代わりに上白糖でも良い

作り方

- ①切干大根を水につけて戻しておく。  
戻ったら、お湯でさっと茹でる。(1分くらい)  
水で冷やし水分を絞る。
- ②きゅうりを千切りにする。
- ③三温糖と醤油と酢を和えておく。
- ④切干大根ときゅうりと調味料を和える。  
いりごまも和える。



栄養成分(1人分)

エネルギー	65kcal	カルシウム	87mg
鉄分	1.4g	塩分	0.8g

