

先生の本気ご飯

さわらの辛味噌焼き献立



お名前：一汁二菜さん

年代：♡

食事区分：夜

料理名	食品名	純使用量 1人分(g)	調理方法
ご飯	ご飯	100	
さわらの辛味噌焼き	さわら みそ みりん 酒 豆板醤 ねぎ ピーマン しょうゆ	80 9 6 5 1 50 30 少々	①さわらをみそ、みりん、酒、豆板醤を入れたたれに10分ほど漬ける。ねぎ、ピーマンと共に魚焼きグリルで9分間焼く。
お浸し	菜の花 だし しょうゆ ごま油 すりごま	70 15 12 4 少量	①菜の花をゆでて、ごま油、しょうゆで味を調べ、最後にごまを振る。
けんちん汁	ごぼう 大根 にんじん 豆腐 だし汁 塩 しょうゆ	20 30 30 30 100 1 少々	①ごぼうはスライスして水につける。大根、にんじんはいちょう切り、豆腐は角切りにする。 ②耐熱用容器にごぼう、大根、人参を入れ、1分間電子レンジで加熱する。 ③さらに、豆腐を入れ、1分間電子レンジで加熱する。 ④湯、粉末だし、塩、しょうゆを入れ、さらに1分間電子レンジで加熱する。



ポイント
四群点数法で点数計算すれば、ちゃんとした栄養計算をしなくても、カロリーコントロールが簡単に可能！
ダイエットの最適
一人暮らしのずばらさんでも簡単に調理可能！

4群点数		栄養量	
1群	0点	エネルギー	448kcal
2群	2点	たんぱく質	29.8g
3群	0.7点	脂質	14.8g
4群	3点	食塩相当量	4.4g

《お問合せ先》

女子栄養大学若葉祭実行委員会

公式Twitter → @KNU_wakabafes

公式Instagram → wakaba_fes

公式TikTok → @wakabafes