

## 牛肉トマト煮



254kcal  
タンパク質8.9g  
食塩相当量0.7g  
カリウム557mg  
リン140mg

トマトのグルタミン酸ときのこのグアニル酸が醸し出す旨味で、しっかり味わえます。

## ポトフ



132kcal  
タンパク質11.2g  
食塩相当量0.5g  
カリウム379mg  
リン114mg

骨付き肉で旨味スープをとっているから、塩分控えめでもおいしくできます。

## 豚肉とレタスの重ね蒸し



190kcal  
タンパク質10.2g  
食塩相当量0.3g  
カリウム294mg  
リン110mg

野菜に挟むことでボリュームがアップします。レタス以外にもキャベツや白菜でも。同じ量でも薄切りにしたほうが枚数が増えるため、食べ応えがあります。

## 鶏もも肉のシチュー



203kcal  
タンパク質10.7g  
食塩相当量0.3g  
カリウム707mg  
リン171mg

鶏肉の皮の部分にはタンパク質があまり含まれていないため、皮付きの部位を選ぶと比較的たくさん食べられ、エネルギー確保に役立ちます。