

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。