



平成27年5月13日

牛肉とたけのこの中華風炒め 食塩 1.0g

材料	g	表1	表3	表5	表6	調味料
牛もも肉	40		1.0			
塩	0.2					
こしょう	少々					
片栗粉	2	0.1				
たけのこ	50				○	
ニラ	30				○	
ごま油	3			0.3		
砂糖	2					0.1
醤油	3					
オイスターソース	3					
酒	5					
中華だし	0.5					
合計		0.1	1.0	0.3	0.2	0.1

調味料

ご飯を5g 減らしましょう

表6 80g

- ①牛もも肉は食べやすい大きさに切り、塩こしょうをし薄力粉をまぶしておきます。
- ②たけのこは薄切りにし、ニラは食べやすい大きさに切ります。
- ③フライパンにごま油を熱し、①の牛肉を炒めます。肉の色が変わったらたけのこを加えて炒めます。
- ④合わせておいた調味料を加えて炒め、最後にニラを加えてざっと炒めたら出来上がりです。

あじのムニエル トマトソース 食塩 1.0g

材料	g	表1	表3	表5	表6	調味料
あじ	60		1.0			
塩	0.5					
こしょう	少々					
薄力粉	2	0.1				
オリーブオイル	2			0.2		
玉ねぎ	15				○	
トマト	30				○	
オリーブオイル	1			0.1		
酢	3					
白ワイン	3					
塩	0.5					
こしょう	少々					
サラダ菜	5				○	
合計		0.1	1.0	0.3	0.1	0

調味料

ご飯を5g 減らしましょう

表6 50g

- ①あじは3枚におろして洗い、水気を拭き取ります。塩こしょうをして薄力粉をはたいておきます。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、①のあじを焼きます。両面に焼き色を付け、取り出して皿に盛り付けます。
- ③トマトソースを作ります。玉ねぎとトマトはそれぞれみじん切りにし、フライパンにオリーブオイルを熱し炒めます。調味料を加え、トマトの酸味が飛ぶように炒めます。
- ④②のあじに③のトマトソースをかけ、サラダ菜を添えます。

わかめの梅風味スープ 食塩 1.4g

材料	g	表1	表3	表5	表6	調味料
わかめ	10				○	
もやし	30				○	
えのきだけ	20				○	
鶏がらスープ	120					
塩	0.5					
こしょう	少々					
薄口醤油	3					
梅干	2					
青ねぎ	1				○	○
合計					0.1	○

調味料

表6 61g

- ①わかめとえのきだけは食べやすい大きさに切ります。
- ②鶏がらスープを火にかけて、もやしとえのきだけを加えます。
- ③わかめ、種を取り除いて叩いた梅干、調味料を加えます。
- ④器に盛り付け、小口切りにした青ねぎを散らします。

春野菜のポトフ 食塩 1.2g

材料	g	表1	表3	表5	表6	調味料
スナップエンドウ	10				○	
新玉ねぎ	50				○	
人参	10				○	
新じゃが(皮つき)	60	0.5				
水	100					
コンソメ	2					
塩	0.5					
パセリ	適量				○	
合計		0.5			0.2	

調味料

ご飯を25g 減らしましょう

表6 70g

- ①スナップエンドウは筋を取っておきます。人参は食べやすく切り、新玉ねぎは皮をむいて半分に切ります。新じゃがは皮付きのままよく洗い、半分に切ります。
- ②鍋にスナップエンドウ以外の野菜と調味料を加えて煮込みます。
- ③じゃがいもに火が通ったらスナップエンドウを加えます。器に盛り付け、みじん切りにしたパセリを散らします。

絹さやの白和え 食塩 0.7g

材料	g	表1	表3	表5	表6	調味料
絹さや	20				○	
人参	5				○	
木綿豆腐	50		0.5			
砂糖	2					
薄口醤油	4					
すりごま	2			0.1		
合計			0.5	0.1	○	

調味料

表6 25g

- ①絹さやは筋を取って斜め半分に切り、人参は薄い半月切りにします。それぞれ茹でておきます。
- ②水切りした木綿豆腐をつぶし、調味料を加えて混ぜます。
- ①の絹さやと人参を加えて和えて出来上がりです。

新玉ねぎドレッシングのサラダ 食塩 0.5g

材料	g	表1	表3	表5	表6	調味料
ツナ	15		0.5			
黄パプリカ	10				○	
水菜	30				○	
新玉ねぎ	30				○	
砂糖	1					○
醤油	3					
酢	5					
ごま油	1			0.1		
かつお節	適量					
合計			0.5	0.1	0.2	○

調味料

表6 70g

- ①パプリカは薄切りにします。水菜は食べやすい大きさに切ります。新たまねぎは薄切りにし水にさらします。
- ②①の新玉ねぎの水気を切り、調味料と混ぜ合わせてしばらく漬込みます。
- ③水菜、パプリカを盛り付けて②の新玉ねぎを乗せ、ツナを散らします。最後にかつお節をふりかけます。

オレンジ・キウイ 0.5単位

メロン・ぶどう 0.5単位

食事会の今回のテーマは、「野菜料理を楽しみましょう」です。
 野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含みます。食物繊維は、ほとんど消化吸収されないため、食後の血糖値を上げる原因とならないだけでなく、血糖上昇を抑える働きがあります。
 野菜、海藻、きのこ、こんにやくといった表6の食品を1日300gを目安に食べましょう。今回のレシピでは、新たまねぎ、たけのこ、スナップえんどうなど旬の野菜をたっぷり使っています。3品組み合わせると少なくとも136g摂ることが出来ます。
 ただし新じゃがは表1の仲間なので、ご飯を減らして食べましょう！