



2016年 7月 12日 (火)



～本日のおしながき～

主菜・・・お好きな方をお選びください。

さばのカレーパン粉焼き または チキン南蛮

汁物

レタスの生姜スープ

小鉢・・・お好きな物をお好きなだけお召し上がりください。

ひじきのツナサラダ

ほうれん草の白和え

ジャーマンポテト

果物

実は最も大切なのは主食です。
一日のエネルギーの約半分を主食から摂ることで、
バランスの良い食事となります。
150g～200gのご飯を食べるようにしましょう。

☆いつも食べている量はどのくらいか
確認してみましょう。

主食

	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
ご飯	150	252	3.8
ご飯	200	336	5.0

主菜はお好きなほうからお選びください。

さばのカレーパン粉焼き

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
さば	60	148	12.4	0.2
白ワイン	5	3	0.5	0
塩	0.2	0	0	0.2
こしょう	少々	0	0	0
小麦粉	2	1	0.2	0
卵	3	5	0.4	0
パン粉	4	19	0.7	0
カレー粉	少々	0	0	0
油	3	28	0	0
ブロッコリー	30	10	1.3	0
ミニトマト	15	4	0.2	0
計		218	15.7	0.4

【作り方】

- ① さばに白ワイン、塩、こしょうで下味をつけます。
- ② パン粉とカレー粉をあわせておきます。
- ③ 小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけます。
- ④ フライパンに油をしき、揚げ焼きにします。
- ⑤ 茹でたブロッコリーとトマトを乗せたお皿に盛り付けます。

チキン南蛮

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
鶏もも肉(皮なし)	60	99	13	0.1
塩	0.1	0	0	0.1
こしょう	少々	0	0	0
小麦粉	2	1	0.2	0
卵	3	5	0.4	0
油	3	7	0.2	0
濃口醤油	2	1	0.2	0.3
酢	2	0	0	0
砂糖	1	4	0	0
卵	20	30	2.5	0
マヨネーズ	6	42	0.1	0.1
玉ねぎ	10	4	0.1	0
牛乳	8	5	0.3	0
パセリ	少々	0	0	0
レモン汁	1	0	0	0
ブロッコリー	30	10	1.3	0
ミニトマト	15	4	0.2	0
計		212	18.5	0.6

【作り方】

- ① タルタルソースを作ります。玉ねぎはみじん切りにし、水にさらして辛みを抜きます。卵は茹でてつぶします。Bを合わせます。
- ② Aの甘酢だれをあわせておきます。
- ③ 鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、塩、こしょうで下味をつけます。
- ④ ③に小麦粉、卵をつけます。
- ⑤ フライパンに油を熱し、揚げ焼きにします。
- ⑥ 肉が焼けたらフライパンから取り出し、甘酢だれにつけこみます。
- ⑦ 茹でたブロッコリーとトマトを乗せたお皿に盛り付け、①のタルタルソースをかけます。

A

B

たんぱく質を多く含む食品（肉・魚・卵・豆腐など）は、『血や肉を作る』役目を持っていて、からだづくりの基礎となります。貧血予防のためにも適量を摂りましょう！

レタスの生姜スープ

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
レタス	30	4	0.2	0
えのき	10	2	0.3	0
人参	5	2	0	0
鶏ガラスープ	120	8	1.3	0.1
塩	0.8	0	0	0.8
ごま油	1	9	0	0
生姜	1	0	0	0
計		25	1.8	0.9

【作り方】

- 鍋に鶏がらとくず野菜を入れ、ガラスープを作ります。
- レタスは食べやすい大きさに切ります。人参は細切り、えのきはほぐしておきます。
- 鶏ガラスープに野菜を加えます。
- ごま油、すりおろした生姜、塩で味付けをします。

汁物は塩分が多くなるので1日1回として、具たくさんで食べましょう。

小鉢料理は、お好きな物をお好きなだけお召し上がりください。

ひじきのツナサラダ

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
ひじき	7	10	0.6	0
ツナ	10	29	1.9	0.1
玉ねぎ	5	2	0.1	0
えだまめ	10	14	1.2	0
マヨネーズ	8	56	0.1	0.1
濃口醤油	2	1	0.2	0.3
計		112	4.1	0.5

【作り方】

- ひじきは水で戻しておき、さっとゆでます。
- 玉ねぎはうすくスライスして水にさらしておきます。
- 材料を混ぜ合わせ、マヨネーズと醤油をあわせます。

ほうれん草の白和え

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
ほうれん草	70	14	1.5	0
人参	10	7	0.2	0
木綿豆腐	30	23	2	0
濃口醤油	3	3	0.3	0.4
砂糖	2	8	0	0
すりごま	0.5	3	0.1	0
計		58	4.1	0.4

【作り方】

- ほうれん草はゆでて食べやすい大きさに切ります。
- 人参は短冊切りにしてゆでます。豆腐は下ゆでしておきます。
- 茹でた野菜にくずした豆腐を入れ、醤油、砂糖、すりごまを加えて混ぜます。

ジャーマンポテト

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
じゃがいも	70	53	2	0
玉ねぎ	25	9	0.2	0
シュルダールベーコン	10	19	2	0.2
油	3	28	0.3	0
にんにく	0.5	1	0	0
塩	0.3	0	0	0.3
こしょう	少々	0	0	0
パセリ	少々	0	0	0
計		110	4.5	0.5

【作り方】

- じゃがいもは食べやすい大きさに切ります。玉ねぎはくし切り、ベーコンは短冊切りにします。
- じゃがいもは器に入れてラップし、レンジで500W約9分加熱します。
- フライパンに油をしき、すりおろしたにんにく、ベーコン、たまねぎを炒めます。
- ③にじゃがいもを加え、塩、こしょうで味付けをします。
- さいごにパセリをかけます。

食物繊維・ビタミン、ミネラルを多く含む野菜や海藻などを、しっかり食べましょう。

果物 オレンジ・キウイ

本日は1日の必要量の約半分(40kcal程度)を楽しみましょう。