



2016年 6月14日 (火)



日本赤十字社 松江赤十字病院
Japanese Red Cross Society

～本日のおしながき～

主菜・・・お好きな方をお選びください。

鰹の酢味噌焼き

または チキンソテー～レモンソース～

椀物

あさりと豆腐の味噌汁

小鉢・・・お好きな物をお好きなだけお召し上がりください。

ほうれん草の卵とし

筍とアスパラのマヨマスタード炒め

ひじきと切り干し大根のサラダ

果物

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

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。

主菜はお好きなほうからお選びください。

鰹の酢味噌焼き

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
鰹	60	72	12.4	0.2
おろし生姜	1			
酒	3	3		
片栗粉	2	6		
にんにく	1			
サラダ油	3	27		
★酢	5	1		
★味噌	4	8	0.5	0.5
★みりん	5	12		
ブロッコリー	40	7		
トマト	30	6		
計		142	12.9	0.5

【作り方】

- ①鰹は三枚におろし、酒とすりおろし生姜で下味を付けておきます。両面に片栗粉をまぶします。
- ②ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、茹でます。
- ③フライパンににんにくとサラダ油を入れ、火にかけて、香りが立ったら鰹を入れて焼きます。
- ④焼けたら★の調味料を加え、全体に絡めます。
- ⑤お皿に移し、くし形に切っておいたトマトとブロッコリーを添えたら完成です。

チキンソテー～レモンソース～

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	70	11.3	0.1
塩	0.1			0.1
こしょう	少々			
★ソース				
酒	8	8		
醤油	2	1	0.2	0.3
砂糖	2	8		
レモン汁	4			
バター	3	23		
ブロッコリー	40	7		
トマト	30	6		
計		123	11.5	0.5

【作り方】

- ①鶏もも肉は水気を拭き取り、塩・こしょうで下味を付けておきます。
- ②ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、茹でておきます。トマトはくし形に切っておきます。
- ③熱したフライパンに、①を入れ焼き目が付くまでしっかりと焼きます。焼けたら、お皿に移しておきます。
- ④フライパンの余分な油を取り除き、ソースの調味料を入れ加熱させます。
- ⑤焼いた鶏肉をフライパンに戻し、ソースを絡めたら完成です。

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！

あさりと豆腐の味噌汁

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
あさり	20	6	1.4	0.4
木綿豆腐	20	14	1.3	
だし汁	100			
味噌	4	8	0.5	0.5
ねぎ	1			
計		28	3.2	0.9

【作り方】

- ①あさは塩抜きをし、豆腐はさいの目切りにしておきます
- ②鍋にだし汁とあさりを入れ、弱火でゆっくり加熱させます。
- ③あさが開いて来たら豆腐を入れます。
- ④豆腐に火が通ったら味噌を入れ、ひと煮立ちさせ、小口切りにしたねぎを加えたら完成です。

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。

ほうれん草の卵とし

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	
しめじ	20	4	0.5	
卵	30	25	3	
だし汁	30			
醤油	4	4	0.4	0.6
みりん	2	5		
酒	2	2		
計		54	5.4	0.6

【作り方】

- ①ほうれん草はゆでて3cm幅に切っておきます。しめじはほぐしておきます。
- ②フライパンにほうれん草としめじを入れしめじがしんなりするまで炒めます。
- ③だし汁と調味料を加え、最後に溶き卵を入れたら完成です。

筍とアスパラのマヨマスタード炒め

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
筍	20	5	0.5	
アスパラ	40	9	1	
豚ロース肉	15	30	3.2	
マヨネーズ	5	35		0.1
マスタード	4	9	0.3	0.1
塩	0.1			0.1
こしょう	少々			
計		88	5	0.3

【作り方】

- ①筍は食べやすい大きさ、アスパラは斜めに切ります。豚ロース肉は1.5mm幅に切っておきます。
- ②フライパンを熱し、マヨネーズと豚ロース肉を入れ炒めます。
- ③筍とアスパラを加え、さらに炒めます。
- ④塩・こしょうで味付けをし、最後にマスタードを入れさっと炒めたら完成です。

ひじきと切り干し大根のサラダ

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
ひじき(乾)	2	3		
切り干し大根	10	28	0.6	
コーン	10	10	0.4	
オリーブオイル	5	46		
酢	3			
醤油	2			0.3
柚子胡椒	少々			
計		87	1.0	0.3

【作り方】

- ①ひじきと切り干し大根は水で戻し、さっと茹でます。切り干し大根は食べやすい大きさに切っておきます。
- ②調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作ります。
- ③ひじき・切り干し大根・コーンを混ぜてお皿に盛り、手作りドレッシングであえたら完成です。

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。