



2015年 2月10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。

ヤンニョムチキン または 鮭とじゃがいもの塩バター

椀物

白菜と生姜のスープ

小鉢・・・お好きな物をお好きなだけお召し上がりください。

ころころサラダ

彩り温野菜

ほうれん草のうす揚げ巻き

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。

ヤンニョムチキン

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)	60g	70	11.3	
片栗粉	2	7		
コチュジャン	1			0.2
トマトケチャップ	4	5		0.1
オスターソース	4			0.5
酒	5	4		
砂糖	0.5	5		
ごま油	5	46		
サラダ菜	5			
計		137	11.3	0.8

【作り方】

- ①鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶします。
- ②フライパンにごま油を熱し、鶏もも肉に軽く焼き目が付くまで焼きます。
- ③合わせておいた調味料を回入れ、とろみが付くまで炒めます。
- ④皿にサラダ菜を敷き、鶏もも肉を盛ります。

鮭とじゃがいもの塩バター

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
鮭	60	80	13.4	
じゃがいも	45	34	0.7	
バター	5	38		
塩	0.8			0.8
こしょう	0.0.1			
パセリ	0.1			
水	50			
サラダ菜	5			
計		152	14.1	0.8

【作り方】

- ①鮭に塩コショウで下味をつけておきます。
- ②じゃがいもは食べやすい大きさに切ってしばらく水にさらしておきます。
- ③フライパンにバターをいれ、鮭を焼きます。軽く下茹でをしておいたジャガイモもいれ、全体にバターを絡めます。
- ④水をいれ、ジャガイモが柔らかくなるまで煮ます。
- ⑤塩・こしょうで味を整え、パセリを散らします。

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！

## 白菜と生姜のスープ

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
白菜	30	4		
白葱	20	6		
生姜	1			
生しいたけ	7			
にんにく	0.5			
鶏がらスープ	100			
塩	0.6			0.6
こしょう	0			
薄口醤油	1			0.2
片栗粉	3			
計		10	0	0.8

### 【作り方】

- ①鍋に鶏がらとくず野菜をいれて火にかけ、鶏がらだしをとっておきます。
- ②白菜は短冊切りにし、白葱は3cmの長さに切ります。にんにくはすりおろし、生姜は千切りにします。
- ③鶏がらだしに白菜・白葱・にんにく・生姜を加え、火が通るまで加熱します。
- ④塩・こしょうで味を調べ、水溶き片栗粉でとろみをつけます。

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、好きな物をお好きなだけお召し上がりください。

## ころころサラダ

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
トマト	20	4	0.1	
キュウリ	20	3	0.2	
こんにゃく	20	1	0.3	
芽ひじき	3	4		
ソイルトレッシング	10			0.4
計		12	0.6	0.4

### 【作り方】

- ①トマト・キュウリ・こんにゃくを1.5cm角に切ります。芽ひじきは水に戻しておきます。
- ②戻したひじきとこんにゃくは別の下茹でします。
- ③ひじきの水気をしっかり切り、トマト・きゅうり・こんにゃくと和えます。
- ④食べる直前にドレッシングで和えて出来上がりです。

## バルサミコの彩り温野菜

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
ブロッコリー	20	7		
人参	20	7	0.1	
かぼちゃ	30	27	0.6	
黄パプリカ	5			
オリーブ油	3	28		
バルサミコ酢	4			
砂糖	2	8		
醤油	3	2		0.4
計		79	0.7	0.4

### 【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分け、人参、さつまいも、パプリカは食べやすい大きさに切ります。
- ②ブロッコリー、人参、さつまいもは下茹でをしておきます。
- ③フライパンにオリーブ油とにんにくを熱し、にんにくの香りが出たら、ブロッコリー・人参・さつまいも・パプリカを加え、炒めます。
- ④塩・こしょうで味を整えて出来上がりです。

## ほうれん草のうす揚げ巻き

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	50	10	1.1	
ごぼう	40	26	0.7	
うす揚げ	10	16	1	
豚ロース肉	20	40	4.2	
だし汁	30			
薄口醤油	3	2		0.5
みりん	1	2		
計		96	7.0	0.5

### 【作り方】

- ①ほうれん草は下茹でしておきます。うす揚げは油抜きし、開いておきます。
- ②開いたうす揚げに豚肉を敷きその上にほうれん草を乗せ、巻いていきます。
- ③端を爪楊枝で止め、鍋に沸かしておいた出汁と調味料で煮ます。
- ④味が染みて、豚肉に火が通ったら、鍋から出し、2cm程度の食べやすい大きさに切ります。

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 (いちご・オレンジ)

本日は1日の必要量の約半分(40kcal程度)を楽しみましょう。