



2014年 6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。

いわしのカレー風味フライ または ささみとチーズの春巻き

椀物

にらの中華スープ

小鉢・・・お好きな物をお好きなだけお召し上がりください。

切干大根のサラダ

新じゃがの味噌煮

アスパラガスのごま和え

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。

いわしのカレー風味フライ

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩 (g)
いわし	60	130	11.9	
塩	0.5			0.5
こしょう	5			
小麦粉	3	11	0.2	
カレー粉	適量			
卵	3	5	0.4	
パン粉	10	37	1.5	
油	10	92		
レモン	適量			
サラダ菜	10	2		
ナオイルドレッシング	10			0.2
計		275	14	0.7

【作り方】

- ①いわしは開いて内臓を取り除き、きれいに洗います。塩をふってしばらく置き、余分な水分はふきとります。小麦粉とカレー粉は混ぜ合わせておきます。
- ②いわしに塩・こしょうをふり、合わせた小麦粉・カレー粉、卵、パン粉の順に衣をつけます。
- ③熱した油で②のいわしをきつね色になるまで揚げます。サラダ菜とくし切りにしたレモンを添えて盛り付けます。

ささみとチーズの春巻き

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩 (g)
ささみ	40	42	9.2	
塩	0.2			0.2
こしょう	適量			
酒	適量			
春巻きの皮	20	58	1.8	
とろけるチーズ	20	68	4.5	0.5
しそ	1			
油	10	92		
サラダ菜	20	2		
ナオイルドレッシング	10			0.2
計		262	15.5	0.9

【作り方】

- ①ささみは筋を取って、塩、こしょう、酒をふって電子レンジなどで加熱し、一口大にほぐします。
- ②春巻きの皮に、①のささみ、スライスチーズ、しそを巻き、水溶き小麦粉（分量外）で皮の端をとめます。
- ③熱した油できつね色になるまで揚げます。サラダ菜を添えて盛り付けます。

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！

## にらの中華スープ

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩 (g)
にら	20	4		
えび	10	8	1.8	
えのきだけ	10	12	2.8	
カットわかめ	1	1.4	0.2	
鶏がらスープ	120			
塩	0.8			0.8
こしょう	少々			
醤油	1			
ごま油	0.5	4.6		
計		30	4.8	0.8

### 【作り方】

①にらとえのきだけは食べやすい大きさに切っておきます。えびは背わたがあれば取り除きます。カットわかめは水につけて戻しておきます。

②鶏がらでダシを取り、①のにら、えのきだけ、えび、わかめを加え、調味料で味を調えます。最後にごま油で風味をつけます。

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。

## 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)	食塩 (g)
切干大根	15	42	0.9	
きゅうり	50	15	1	
塩	0.1			
ミニトマト	10	2		
酢	7			
砂糖	2	8		
薄口醤油	2			0.3
計		67	1.9	0.3

### 【作り方】

①切干大根は水につけて戻し、さっと茹でて食べやすく切ります。きゅうりは千切りにして塩でもみ、水分を絞っておきます。ミニトマトは半分に切ります。

②調味料を合わせ、①を和えます。

## 新じゃがの味噌煮

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩 (g)
新じゃが	60	43	1	
油	1	10		
砂糖	1	4		
みりん	3	7		
味噌	7	15	1	1
酒	5			
だし汁	100			
青ねぎ	5			
計		79	2	1

### 【作り方】

①新じゃがは皮つきのままよく洗い、食べやすい大きさに切ります。

②鍋に油を熱し、①の新じゃがを炒めます。油が回ったらだし汁と調味料を加えます。

③水分が飛ぶまで煮詰めます。

④盛り付けて、小口切りにした青ねぎを添えます。

## アスパラガスのごま和え

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩 (g)
アスパラガス	80	19	2.1	
すりごま	3	17	0.6	
砂糖	1	4		
醤油	4			0.6
だし汁	30			
計		40	2.7	0.6

### 【作り方】

①アスパラガスは食べやすく切って茹でます。

②調味料を混ぜ合わせ、①を和えます。

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

本日は1日の必要量の約半分(40kcal程度)を楽しみましょう。