



2014年 4月8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。

鶏のマスタードソテー または 鮭のパン粉焼き

椀物

レタスのスープ

小鉢・・・お好きな物をお好きなだけお召し上がりください。

新じゃがのそぼろ煮

春キャベツのレモンサラダ

アスパラのバター炒め

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。

鶏肉のマスタードソテー

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩 (g)
鶏もも肉 (皮無し)	90	104	10.9	
こしょう	少々			
油	3	28		
みりん	2			
醤油	4			0.6
酢	2			
粒マスタード	3			0.1
ブロッコリー	30	10	1.3	
塩	0.1			0.1
計		142	12.2	0.8

【作り方】

- ①付け合わせのブロッコリーは、小房に切って塩を入れた湯でゆえます。調味料は混ぜ合わせておきます。
- ②熱したフライパンに油を入れ、こしょうをふった鶏もも肉を焼きます。両面を焼いたら調味料を回し入れます。
- ③ブロッコリーを添えて盛りつけます。

鮭のパン粉焼き

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩 (g)
鮭	60	93	15.6	
塩	0.3			0.3
こしょう	少々			
白ワイン	5			
パン粉	5	18	2.2	
粉チーズ	5	24		0.2
パセリ	適量			
油	3	28		
ブロッコリー	30	10	1.3	
計		173	19.1	0.5

【作り方】

- ①付け合わせのブロッコリーは、小房に切って塩を入れた湯でゆえます。
- ②鮭は塩・こしょうと白ワインをふっておきます。パン粉・粉チーズ・みじん切りにしたパセリを混ぜ合わせ、鮭にまぶします。
- ③フライパンに油を熱して鮭を焼きます。
- ④ブロッコリーを添えて盛りつけます。

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！

レタスのスープ

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩 (g)
レタス	10	1		
えのきだけ	10	2		
スナップエンドウ	10			
ミニトマト	10	2		
鶏がらスープ	120			
オイスターソース	1			0.6
塩	0.5			0.5
こしょう	少々			
ごま油	0.5	5		
計		10	0	1.1

【作り方】

- ①レタスはちぎっておきます。えのきだけとミニトマトは食べやすい大きさに切り、スナップエンドウは筋を取っておきます。
- ②鶏がらスープを煮立てて、レタス以外の材料を加えます。
- ③調味料を加えて味を調え、最後にレタスを加えます。

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。

新じゃがのそぼろ煮

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	46	1	
合いびき肉	20	44	4	
だし汁	100			
砂糖	2	8		
醤油	4			0.7
酒	4			
計		98	5	0.7

【作り方】

- ①新じゃがは皮ごとよく洗い、食べやすく切ります。
- ②だし汁を煮立て、合いびき肉を加えます。アクを取り除き、①の新じゃがを加えます。
- ③調味料を加えて、煮汁が少なくなったら出来上がりです。

春キャベツのレモンサラダ

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩 (g)
キャベツ	80	18	1	
塩	0.1			0.1
豆苗	5			
レモン	10			
レモン汁	適量			
砂糖	1	4		
塩	0.5			0.5
黒こしょう	少々			
計		22	1	0.6

【作り方】

- ①キャベツは太めの千切りにし、塩をなじませて水気をしぼります。レモンはいちょう切りにしておきます。豆苗は食べやすい大きさに切ります。
- ②レモン汁・砂糖・塩を合わせ、①を和えます。最後に黒こしょうをふります。

アスパラガスのバター炒め

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	50	14	1.6	
エリンギ	20	5	0.7	
人参	10	4		
ショルダーベーコン	10			0.1
バター	3	23		
塩	0.3			0.3
こしょう	少々			
計		46	2.3	0.4

【作り方】

- ①アスパラガスは斜めに切り、エリンギと人参、ショルダーベーコンは短冊切りにします。
- ②フライパンにバターを熱し、①を炒めます。
- ③塩・こしょうで調味します。

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。