



2014年3月11日 (火)



～本日のおしながき～

主食

菜の花の混ぜご飯

主菜・・・お好きな方をお選びください。

さわらの西京焼き

または

アスパラの豚肉巻き

小鉢・・・お好きな物をお好きなだけお召し上がりください。

かぼちゃの煮物

レタスのサラダ

新玉ねぎとわかめの梅和え

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。

### 菜の花の混ぜご飯

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩 (g)
米	65	231	4.0	
菜の花	20	7	0.9	
塩	0.1			0.1
だし汁	5			
みりん	1	2		
薄口醤油	1	1		0.2
鮭	30	60	7	
塩	0.3			0.3
酒	5			
卵	15	23	1.8	
油	2	28		
計		352	13.7	0.6

【作り方】

- ①米は通常通りに炊飯しておきます。
- ②菜の花は、塩を入れた湯で茹でて食べやすく切り、合わせた調味料に浸しておきます。  
鮭は酒と塩をふって魚焼きグリルなどで焼き、身をほぐしておきます。  
卵は炒り卵にしておきます。
- ③炊きあがったご飯に、②の具材を混ぜ込みます。

混ぜご飯にすると食塩が多くなるので、汁物はやめることで食塩量を調節しています。

主菜はお好きなほうからお選びください。

### アスパラガスの豚肉巻き

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩 (g)
豚もも肉	70	104	15.1	
塩	0.1			0.1
こしょう	少々			
アスパラガス	30	7	0.8	
えのきだけ	20	4		
薄力粉	2	7	0.2	
油	3	28		
みりん	3	6		
醤油	4	3	0.3	0.6
ゆずこしょう	1			
しそ	1			
計		159	16.4	0.7

【作り方】

- ①豚もも肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをふります。  
アスパラガスは食べやすく切ってさっと茹でておきます。  
えのきだけは石づきをとって、食べやすい大きさに切ります。
- ②アスパラガスとえのきだけを豚肉で巻き、薄く薄力粉をはたきます。
- ③フライパンを熱し、②を巻き終わりを下にして焼きます。  
合わせた調味料を回し入れ、照りが出てきたら火を止めます。
- ④しそを添えて盛り付けます。

## さわらの西京焼き

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩 (g)
さわら	50	89	10.1	
白ねぎ	20	6	0.1	
みりん	2	5		
味噌	6	12	0.8	0.7
酒	6	6		
油	3	28		
しそ	1			
計		146	11.0	0.8

### 【作り方】

- ①白ねぎは食べやすい大きさに切ります。
- ②調味料を合わせ、①の白ねぎとさわらを2時間程度漬けます。
- ③焦げやすいので、フライパンにクッキングシートをしき、油をしいて①のさわらを焼きます。
- ④しそ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！

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。

## かぼちゃの煮物

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩 (g)
かぼちゃ	60	55	1.1	
にんじん	10	4	0.1	
きぬさや	5	2	0.2	
だし汁	50			
砂糖	2	8		
薄口醤油	4	2	0.2	0.6
計		71	1.6	0.6

### 【作り方】

- ①かぼちゃは食べやすい大きさに切ります。にんじんは花型で抜いておきます。きぬさやは筋を取りさっと茹でておきます。
- ②だし汁を煮立てて①のかぼちゃをとにんじんを入れ、砂糖、薄口醤油を加えます。
- ③かぼちゃに火が通ったらきぬさやを加えます。

な

## レタスのサラダ

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩 (g)
レタス	60	7	0.4	
ミニトマト	30	6	0.2	
レモン汁	5			
おろしにんにく	0.5			
鶏がらスープの素	1			0.5
きざみ海苔	1			
計		13	0.6	0.5

### 【作り方】

- ①レタスは食べやすい大きさにちぎります。ミニトマトは半分に切っておきます。
- ②調味料を合わせ、①と和えます。
- ③きざみ海苔をかざります。

## 新玉ねぎとわかめの梅酢和え

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩 (g)
新玉ねぎ	40	15	0.4	
生わかめ	30	5	0.6	
酢	2			
梅干し	2			0.2
薄口醤油	2	1	0.1	0.3
白ごま	少々	6		
計		27	1	0.5

### 【作り方】

- ①新玉ねぎは薄切りにして水にさらしておきます。わかめはさっと茹でて食べやすい大きさに切ります。
- ②梅干しは種を除いてたたき、調味料と混ぜ合わせて①と和えます。
- ③最後に白ごまをふります。

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

本日は1日の必要量の約半分(40kcal程度)を楽しみましょう。