

2013年 6月11日 (火)

～本日のおしながき～

主菜・・・好きな方をお選びください。

鶏肉のさっぱりソテー または えびのチリソース

椀物

いわしのつみれ汁

小鉢・・・好きな物をお好きなだけお召し上がりください。

小松菜のナムル

新玉ねぎのおかかのせ

マカロニサラダ

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。

鶏肉のさっぱりソテー

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩 (g)
鶏もも皮無し	60	70	11.3	
こしょう	少々			
みりん	4	10		
醤油	4			0.7
酒	2			
酢	5			
おろししょうが	1			
油	3	28		
白ごま	少々			
青しそ	1			
レタス	20	2	0.1	
計		110	11.4	0.7

【作り方】

- ①鶏肉にこしょうを振っておきます。レタスは細切り、青しそは千切りにしておきます。
- ②フライパンに油を熱し、①の鶏肉を焼きます。
- ③鶏肉の両面に焼き色がいたら、合わせておいた調味料を加えます。
- ④レタスを添えて盛り付け、青しそをのせます。

えびのチリソース

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩 (g)
えび	100	97	21.6	
こしょう	少々			
しょうが	1			
酒	5			
白ねぎ	30	11	0.2	
ごま油	3	28		
豆板醤	1			
砂糖	1	4		0.5
醤油	3			
ケチャップ	10	12		0.3
片栗粉	1	3		
水	50			
レタス	20	2	0.1	
計		157	21.9	0.8

【作り方】

- ①海老は背ワタを取り、下味をつけておきます。白ねぎはみじん切り、レタスは細切りにしておきます。
- ②フライパンにごま油を熱し、えびを炒めます。海老の色が変わったら、にんにく、白ねぎ、豆板醤の順に加えます。
- ③合わせた調味料を加え、とろみがつけば出来上がりです。

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！

いわしのつみれ汁

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩 (g)
いわし	20	43	4	
木綿豆腐	30	22	2	
しょうが	2			
れんこん	10	7	0.2	
塩	0.3			0.3
片栗粉	3	10		
大根	20	4	0.1	
しめじ	10			
だし汁	120			
塩	0.3			0.3
薄口醤油	3			0.5
青ねぎ	1			
計		86	6.3	1.1

【作り方】

- ①いわしは手開きにして皮を取り除き、包丁でたたきま
す。
ボウルに移し、塩を加えてよく練ります。木綿豆腐、
しょうが、みじん切りにしたれんこん、片栗粉を加えて
よく混ぜます。
- ②鍋に湯を沸かし、①のつみれをスプーンを使って湯に
落とします。3分程度茹でたら湯から上げます。
- ③鍋にだし汁を温め、細切りにした大根、石づきを取っ
てほぐしたしめじを入れます。
- ④②のつみれを入れ、調味料で味を調えます。

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、お好きな物をお好きなだけお召し上がりください。

小松菜のナムル

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩 (g)
小松菜	90	13	1.4	
人参	10	4	0.1	
ごま油	2	18		
塩	0.5			0.5
白ごま	0.5			
計		35	1.5	0.5

【作り方】

- ①小松菜は茹でて食べやすく切ります。
- ②塩・ごま油で和え、白ごまを振ります。

新玉ねぎのおかかのせ

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	
トマト	50	10	0.4	
砂糖	1	4		
酢	3			
醤油	3			0.5
かつお節	少々			
計		29	0.8	0.5

【作り方】

- ①新玉ねぎはなるべく薄くスライスし、水にさらしておき
ます。トマトもスライスしておきます。
- ②調味料を合わせて、①の新玉ねぎと和えます。
- ③トマトを並べて②の玉ねぎをのせ、かつお節をふりかけ
ます。

マカロニサラダ

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩 (g)
マカロニ(乾燥)	15	57	2	
きゅうり	20	6	0.4	
塩	0.1			
コーン	10	10		
ハム	10	20	1.7	0.1
マヨネーズ	5	34	0.1	0.1
ヨーグルト	5	3	0.2	
からし	適量			
こしょう	少々			
計		130	4.4	0.2

【作り方】

- ①マカロニは表示の時間通りに茹でます。
- ②きゅうりは薄切りにし、塩もみをして水分を絞っておき
ます。ハムは短冊切りにします。
- ③調味料を合わせ、マカロニ、きゅうり、ハム、コーンを
和えます。
最後にこしょうで味を調えます。

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。