

2012年 10月9日 (火)

～本日のおしながき～

主食

ひじきの炊き込みご飯

主菜・・・お好きな方をお選びください。

鶏肉の塩漬け焼き または さんまの蒲焼き

小鉢・・・お好きな物をお好きなだけお召し上がりください。

きんぴらごぼう

ほうれん草の海苔和え

さつまいものレモン煮

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。

ひじきの炊き込みご飯

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
米	65	231	4.0	
ひじき(乾燥)	3	4	0.3	
人参	10	4	0.1	
れんこん	20	13	0.4	
油揚げ	10	39	1.9	
だし汁	90	2	0.3	
塩	0.5			0.5
醤油	2	1	0.2	0.3
酒	5	5		
計		299	7.2	0.8

【作り方】

- ①ひじきは水に漬けて戻しておきます。
人参は細めの短冊切り、れんこんはいちょう切り、
油揚げは短冊切りにします。
- ②炊飯器に、研いだ米、だし汁、調味料を入れて
軽くかき混ぜます。
- ③①の具材を入れ、通常通りに炊飯します。
- ④炊きあがったら、ご飯と具材をを均等に混ぜて
おきます。

炊き込みご飯にすると塩分が多くなるので、汁物はやめることで塩分を調節しています。

主菜はお好きなほうからお選びください。

鶏肉の塩漬け焼き

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)	90	104	16.9	
みりん	5	12		
酒	5	5		
塩	0.8	0		0.8
おろししょうが	1	0		
おろしにんにく	1	1	0.1	
油	2	18		
パプリカ(赤)	15	5	0.2	
玉ねぎ	30	11	0.3	
油	1	9		
黒こしょう	少々			
計		165	17.5	0.8

【作り方】

- ①鶏もも肉は食べやすい大きさに切ります。パプリカ
は細切り、玉ねぎはくし切りにしておきます。
- ②Aを全て合わせ、①の鶏肉を一晩漬け込みます。
- ③フライパンを熱して油をしき、鶏肉を焼き色がつく
まで焼きます。
- ④別のフライパンで、パプリカと玉ねぎをソテーして
付け合わせを作り、鶏肉に添えて黒こしょうをふりま
す。

さんまの蒲焼き

A

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
さんま	45	140	8.3	
塩	0.1			0.1
こしょう	少々			
小麦粉	2	7	0.2	
みりん	2	5		
醤油	4	3	0.3	0.7
酒	4	4		
油	3	28		
しそ	1			
白ごま	1	6	0.2	
計		193	9	0.8

【作り方】

- ①さんまは3枚におろし、塩・こしょうをして小麦粉をまぶします。
- ②フライパンを熱して油をしき、①のさんまを焼きます。
- ③両面に焼き色がついたら、合わせておいたAを入れます。
- ④しそを添えて盛り付け、最後に白ごまをふります。

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。

きんぴらごぼう

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
ごぼう	70	33	0.9	
人参	20	7	0.1	
ごま油	2	18		
砂糖	2	8		
薄口醤油	4	3	0.3	0.7
だし汁	15			
計		69	1.3	0.7

【作り方】

- ①ごぼうはささがきにし、人参は細切りにしておきます。
- ②フライパンを熱してごま油をしき、①を炒めます。
- ③だし汁、砂糖、薄口醤油の順に加え、水分が飛ぶまで炒めます。

ほうれん草の海苔和え

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	80	20	2.2	
えのき	20	4	0.5	
だし汁	5			
薄口醤油	3	2	0.2	0.5
きざみ海苔	少々			
計		26	2.9	0.5

【作り方】

- ①ほうれん草、えのきはそれぞれ3センチ程度の長さに切ります。
- ②湯を沸かし、①を茹でます。ざるに上げ、水分をしぼっておきます。

さつまいものレモン煮

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
さつまいも	60	79	0.7	
レモン	5	3		
レモン汁	3	1		
砂糖	2	12		
水	適量			
計		95	0.7	0

【作り方】

- ①さつまいもはところどころ皮をむいて輪切りにし、水に漬けてアクを抜きます。レモンはいちょう切りにします。
- ②鍋に①のさつまいもを入れ、レモン汁・砂糖・いもがかぶる程度の水を入れて煮ます。
- ③いもに火が通れば出来上がりです。

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。