

2012年 5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。

白身魚のピカタ

または 豚肉の薬味ソース焼き

椀物

たけのこの中華スープ

小鉢・・・お好きな物をお好きなだけご賞味ください。

ひじきと豆苗のぽん酢サラダ

じゃが芋のカレー炒め

ほうれん草のピーナッツ和え

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

主食

	分量 (g)	エネル ギー	たんぱく質 (g)
ご飯	150	252	3.8
ご飯	200	336	5.0

主菜料理はお好きなほうからお選びください。

白身魚のピカタ

材料	分量 (g)	エネル ギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
魚	60	80	11.9	0.1
塩	0.2			0.2
こしょう	少々			
小麦粉	2	7	0.2	
卵	5	8	0.6	
油	3	27		
ケチャップ	6	7	0.1	0.2
ウスターソース	4	4		0.3
赤ワイン	5	5	4	
葉レタス	1枚	1		
トマト	1切れ	4	0.1	
計		143	16.9	0.8

【作り方】

- ①魚に塩、コショウをして小麦粉、卵の順に衣をつけます。
- ②①を180度に予熱したオーブンで約7分焼きます。
- ③調味料Aを混ぜ合わせ、焦がさないように弱火で火にかけ、ソースを作ります。
- ④葉レタス、トマトと一緒に①を皿に盛り、ソースをかけていただきます。

調味料A

豚肉の薬味醤油焼き

材料	分量 (g)	エネル ギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
豚もも肉(細切れ)	40	81	8.4	
塩	0.1			0.1
こしょう	少々			
白ネギ	20	6	0.1	
にんにく	2.5	3	0.2	
生姜	1			
油	3	27		
片栗粉	5	17		
醤油	3	2	0.2	0.4
酒	5	5		
酢	3	1		
砂糖	1	4		
葉レタス	1枚	1		
トマト	1切れ	4	0.1	
計		151	8.9	0.5

【作り方】

- ①豚もも肉に塩、こしょうをして、片栗粉をまんべんなくまぶしておきます。
- ②白ネギ、にんにく、生姜をそれぞれ粗いみじん切りにしておきます。
- ③熱したフライパンに油を敷いて①を焼き、軽く焦げ目がついたらいったん取り出しておきます。
- ④③のフライパンに弱火で②を熱し、香りを出し、調味料Aを入れて火を中火にして軽く煮立たせます。
- ⑤③で取り出しておいた肉を④に加え、ソースがからんだら葉レタスとトマトを飾った皿に盛りいただきます。

調味料A

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』役目を持っています。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！

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
たけのこ	15	4	0.5	
木綿豆腐	30	22	2	
カットわかめ(乾燥)	0.5	1	0.1	0.1
枝豆	5	7	0.6	
人参	5	2		
エノキ茸	15	3	0.4	
ガラスープ	100			
食塩	0.3			0.3
こしょう	少々			
薄口醤油	2	2		0.4
ごま	2	12	0.4	
計		53	4	0.8

【作り方】

- ①豆腐はさいの目切り、たけのこ、人参は拍子切り、エノキ茸は半分に切ってほぐしておきます。
- ②枝豆は殻をはずしておき、カットわかめは水に戻しておきます。
- ③鍋にガラスープ、豆腐、たけのこ、枝豆、人参、エノキ茸を入れ、火にかけます。
- ④③に火が通ったら調味料Aで調味します。
- ⑤最後に戻しておいたカットわかめとゴマを加えいただきます。

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ご賞味ください。

ひじきと豆苗のぽん酢サラダ

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
れんこん	15	10	0.3	
ひじき	3	4	0.3	0.1
豆苗	25	8	1.2	
プチトマト	2個	2	0.1	
ぽん酢	5			0.4
ごま	2	12	0.4	
計		36	2.3	0.5

【作り方】

- ①ひじきを水で戻しておきます。
- ②れんこんは薄いいちょう切り、豆苗は半分、プチトマトは1/4に切っておきます。
- ③れんこんと豆苗は軽くゆでておきます。
- ④③とひじきの水気を切り、ポン酢であえ、ごまを加えて完成です。

じゃが芋のカレー炒め

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
じゃがいも	25	19	0.4	
赤ピーマン	20	6	0.2	
玉ねぎ	20	7	0.2	
にんにく	1	1	0.1	
酒	7	8		
薄口醤油	3	2		0.5
塩	0.2			0.2
こしょう	少々			
カレー粉	0.5	2	0.1	
バター	3	23		
計		68	1	0.7

【作り方】

- ①じゃがいもは約1cmの拍子切り、玉葱は5mmの幅に切り、赤ピーマンは5mmの幅の拍子切り、にんにくはみじん切りにしておきます。
- ②フライパンに弱火でバターを溶かし、にんにくを加え、香りを出します。
- ③②にじゃがいもと玉ねぎを加え中火で炒めます。焦げ目がついたら酒を加え、蓋をして蒸し焼きにします。
- ④じゃがいもに火が通ったら、赤ピーマンを加え、調味料Aで味を整えて完成です。

ほうれん草のピーナッツ和え

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	100			
薄口醤油	3	2	0.2	0.6
みりん	3	10		
だし汁	30	1		
砕きピーナッツ	3	18	0.8	
計		31	1	0.6

【作り方】

- ①ほうれん草を茹で、5cmの長さに切り、水気を絞ります。
- ②①に調味料Aと砕いたピーナッツを加え完成です。

食物繊維・ビタミン、ミネラルを多く含む野菜や海藻など、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。