

2011年 11月8日(火)

～本日のおしながき～

主菜・・・好きな方をお選びください。

タンドリーチキン または 鮭のマヨネーズ焼き

椀物

かぶときのこのスープ

小鉢・・・好きな物をお好きなだけご賞味ください。

ひじきとキャベツのサラダ

春菊としめじのお浸し

さつま芋とれんこんの金平

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。

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

主菜料理は好きなほうからお選びください。

タンドリーチキン

材料	分量 (g)	エネル ギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
鶏胸肉	80	86	17.8	0.1
塩	0.2			0.2
コショウ	少々			
プレーンヨーグルト	10	6	0.4	
カレー粉	0.5	2	0.1	
ケチャップ	5	6	0.1	0.2
オリーブ油	3	28		
ブロッコリー	45	15	1.9	
計		143	20.3	0.5

【作り方】

①鶏胸肉は1口大に切り、塩、コショウで下味をつけ、ビニール袋に入れます。

②ブロッコリーは小房に分け、茎もスティック状に切ります。

③①に調味料Aを加えもみ、1時間ほど漬けておきます。漬け終わったら肉を取り出し、②を加えまんべなく調味料Aがつくようにします。

④オーブンの鉄板にクッキングシートを敷いて③を並べ、220℃に余熱したオーブンで約15分焼きます。

鮭のマヨネーズ焼き

材料	分量 (g)	エネル ギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
鮭	60	80	13.4	0.1
塩	0.2			0.2
マヨネーズ	8	54	0.2	0.2
しいたけ	5	1	0.2	
赤パプリカ	5	2	0.1	
黄パプリカ	5	3	0.1	
ピーマン	5	1		
サラダ菜	1枚			
計		141	14	0.5

【作り方】

①鮭に塩、コショウをして下味をつけます。

②赤、黄パプリカ、しいたけ、ピーマンはそれぞれみじん切りにして、軽く茹で水気をきってマヨネーズと合えておきます。

③水気を拭き取った鮭に②をのせ、180℃に余熱したオーブンで15分焼きます。

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！

かぶときのこのスープ

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
かぶ	45	9	0.3	
エリンギ	40	10	1.4	
舞茸	30	5	1.1	
ウィンナー	15	48	2	0.3
水	85			
コンソメ	1	3	0.1	0.3
塩	0.5			0.5
コショウ	少々			
薄口しょうゆ	1	1	0.1	0.2
計		75	4.9	1.3

【作り方】

①かぶは皮をむいて、食べやすい大きさに切り、葉はざく切りします。ウィンナーは1口大に切り、きのこを食べやすい大きさに手でさいておきます。

②鍋に水とコンソメを入れて、沸騰させて、かぶ、きのこ、ウィンナーを入れて弱火で15分ほど煮ます。

③最後にかぶの葉を入れて塩、コショウで味を調えます。

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ご賞味ください。

ひじきとキャベツのサラダ

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
ひじき	3	4	0.3	0.1
キャベツ	70	16	0.9	
はるさめ	5	17		
板かまぼこ	10	10	1.2	0.3
酢	8	2		
サラダ油	3	28		
しょうゆ	1	1	0.1	0.1
からし粉	0.5	2	0.2	
砂糖	2	8		
計		88	2.7	0.5

【作り方】

①ひじきは水で戻しておきます。

②キャベツは千切りにして茹で冷水にとります。

③板かまぼこは千切りにします。

④はるさめは茹でて食べやすい大きさに切ります。

⑤調味料Aを混ぜ合わせておき、水気を絞った材料と合えます。

春菊としめじのお浸し

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
春菊	70	15	1.6	0.1
しめじ	10	1	0.2	
糸かつお	0.5	2	0.4	
薄口しょうゆ	4	2	0.2	0.6
だし汁	30	1	0.1	
計		21	2.5	0.7

【作り方】

①春菊は茎と葉に分け茹で、冷水にとって水気を絞って3センチの長さに切ります。

②しめじは石づきを取り、小房に分け、さっと茹で水気を切ります。

③①と②を合わせ、だし汁と薄口醤油を加えて合えます。

さつま芋とれんこんの金平

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	40	53	0.5	
れんこん	40	26	0.8	0.1
砂糖	2	8		
薄口醤油	4	2	0.2	0.6
赤唐辛子	少々			
サラダ油	3	28		
ごま	0.5	3	0.1	
計		120	1.6	0.7

【作り方】

- ①さつま芋と皮をむいたれんこんを5cm～6cmの拍子切りして、水にさらしておきます。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、水気を拭き取った、さつまいも、レンコン、を入れて中火で油がよくなじむまで炒めます。
- ③しっかり火が通ったらみりん、薄口醤油、赤唐辛子を加えて汁気がなくなるまで炒め合わせ、最後にごまを加えて全体にからませます。

食物繊維・ビタミン、ミネラルを多く含む野菜や海藻など、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。