


 2010年1月11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。

鯛のかぶら蒸し または 豆腐きのこあんかけ

椀物

みそ汁

小鉢・・・お好きな物をお好きなだけご賞味ください。

春菊の生姜和え

ひじきと切干大根のきんぴ

大根のなます

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

主菜料理はお好きなほうからお選びください。

鯛のかぶら蒸し

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
鯛	60	116	13	
塩	0.2			0.2
かぶ	50	11	0.3	
卵白	5	2	0.5	
薄口しょうゆ	4	2	0.2	0.6
酒	1	1		
みりん	2	5		
片栗粉	1	3		
だし汁	30	1	0.1	
みつば	3	1	0.1	
計		142	14.2	0.8

【作り方】

- ①鯛に塩こしょうをします。
- ②かぶをすりおろし、水気を切って卵白を加えて混ぜます。
- ③鯛に②をかけて蒸します。
- ④みつばを茹でた後に切って、③にのせます。
- ⑤調味料を煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつけてあんを作り、④の上にかけます。

豆腐きのこあんかけ

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
木綿豆腐	100	72	6.6	
片栗粉	4	13		
油	5	46		
しめじ	7	1	0.1	
えのき茸	7	2	0.2	
しいたけ	1	2	0.2	
人参	3	1		
みつば	3	1		
薄口しょうゆ	3	2	0.2	0.5
片栗粉	1	3		
だし汁	30	1	0.1	
計		144	7.4	0.5

【作り方】

- ①木綿豆腐は水をきっておきます。
- ②しめじ、えのき茸、椎茸、人参は食べやすい大きさに切り、茹でます。
- ③①に片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンで焼きます。
- ④だし汁に②を加え煮立て、薄口しょうゆで調味し、片栗粉でとろみをつけます。茹でたみつばを加えます。

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

みそ汁

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	30	23	0.5	
キャベツ	20	5	0.3	
玉ねぎ	20	7	0.2	
人参	5	2		
ねぎ	3	1		
みそ	10	22	1	1.3
だし汁	150			
計		60	2	1.3

【作り方】

- ①じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ、人参は食べやすい大きさに切っておきます。
- ②だし汁を火にかけ、①を加えます。
- ③火が通ったら味噌を溶き、小口切りにしたねぎを加えます。

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、好きな物をお好きなだけご賞味ください。

春菊の生姜和え

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
春菊	30	6	0.7	
白菜	70	10	0.6	
しょうが	5			
しょうゆ	3	2	0.2	0.5
計		18	1.5	0.5

【作り方】

- ①春菊、白菜は食べやすい大きさに切ります。
- ②①を茹でます。
- ③しょうが汁としょうゆで調味します。

ひじきと切干大根のきんぴら

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
ひじき	5	7	0.5	0.2
切干大根	15	28	0.6	0.1
ごま油	5	46		
しょうゆ	4	3	0.4	0.6
みりん	4	10		
計		94	1.5	0.9

【作り方】

- ①ひじき、切干大根は水で戻しておきます。
- ②①をごま油で炒めます。
- ③②をしょうゆ、みりんで調味します。

大根のなます

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
大根	60	11	0.2	
人参	5	2		
きゅうり	20	6	0.4	
塩	0.1			0.1
ごま	0.5	3	0.1	
薄口しょうゆ	1	1	0.1	0.2
酢	10	3		
塩	0.1			0.1
だし汁	20		0.1	
計		26	0.9	0.4

【作り方】

- ①大根、人参、きゅうりは食べやすい大きさに切り、塩もみしておきます。
- ②薄口しょうゆ、酢、塩、だし汁で調味液を作ります。
- ③①を②の調味液に浸します。
- ④③にごまをふります。

食物繊維・ビタミン、ミネラルを多く含む野菜や海藻など、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。