



2017年 11月14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。

ヤンニョムチキン または 鯖のカレーパン粉焼き

椀物

ミルクスープ

小鉢・・・お好きな物をお好きなだけお召し上がりください。

さつまいものトマト煮

海老と小松菜の豆腐炒め

大根の酢の物 柚子風味

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 (kcal)	たんぱく質 (g)
ご飯	150	252	3.8
ご飯	200	336	5.0

主菜はお好きなほうからお選びください。

ヤンニョムチキン

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
鶏もも(皮なし)	60	122	10.0	0.1
片栗粉	2	7		
☆コチュジャン	1			0.2
☆トマトケチャップ	4	5	0.1	0.1
☆オイスターソース	3	3	0.2	0.3
☆酒	5	5		
☆砂糖	0.5	2		
ごま油	5	46		
サラダ菜	5	5	0.1	
計		195	10.4	0.7

【作り方】

- ☆の調味料を混ぜておきます。
鶏肉に片栗粉をまぶしておきます。
- フライパンを火をかけ、ごま油を入れます。
鶏肉を入れ、火を通します。
- 火が通ったら、合わせた調味料をまわし入れからめます。
- 盛り付け、サラダ菜を添えます。

鯖のカレーパン粉焼き

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
鯖	60	148	12.4	0.2
塩	0.2			0.2
こしょう	少々			
小麦粉	2	7	0.2	
卵	3	5	0.4	
パン粉	7	26	1	0.1
カレー粉	0.2	1		
おろしにんにく	0.5	1		
油	5	46		
レタス	30	4	0.2	
計		238	14.2	0.5

【作り方】

- レタスは食べやすい大きさにちぎり、にんにくはおろしておきます。
鯖は塩、こしょうを振っておきます。
パン粉とカレー粉は混ぜ合わせておきます。
- ①の鯖に小麦粉、卵、①の混ぜたパン粉をまぶします。
- フライパンを火にかけ、油をしき、にんにくを入れます。
香りが出たら、③の鯖を入れ焼きます。
- お皿に盛り付け、レタスを添えます。

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』役目を持っていて、

ミルクスープ

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)

【作り方】

- ほうれん草はさっと茹でて、食べやすい大きさに

ほうれん草	30	6	0.4	
あさり	10	11	2.0	0.1
人参	10	4	0.1	
白ワイン	3	2		
コンソメ	1.2	3	0.1	0.5
水	60			
牛乳	35	23	1.2	
塩	0.3	27		0.3
こしょう	少々			
計		76	3.8	0.9

- 切ります。人参はいちょう切りにします。
 ②鍋に水を入れ、人参とあさりを入れます。
 やわらかくなったら、白ワイン、コンソメ、牛乳、
 塩、こしょうを入れ調味します。
 ③最後にほうれん草を入れます。

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お召し上がりください。 さつまいものトマト煮

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
サツマイモ	30	40	0.4	
ブロッコリー	20	7	0.9	
玉ねぎ	20	7	0.2	
にんにく	1	1	0.1	
ホールトマト	40	8	0.4	
オリーブオイル	1	9		
塩	0.3			0.3
パセリ	1			
計		72	2.0	0.3

【作り方】

- ①さつまいも、玉ねぎは食べやすい大きさに切ります。
にんにく、パセリはみじん切りにします。
ブロッコリーは小房に分け、さっと茹でておきます。
- ②鍋を火にかけ、オリーブオイルとにんにくを入れ
香りがでたら、さつまいもと玉ねぎ、ホールトマトを
潰しながら入れ、柔らかくなるまで煮込みます。
- ③柔らかくなったら、塩を入れ調味します。
- ④③にブロッコリーを入れ、混ぜ合わせます。
- ⑤盛りつけて、パセリを振ります。

海老と小松菜の豆腐炒め

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
小松菜	50	7	0.8	
海老	20	19	4.3	0.1
えのき	10	2	0.3	
豆腐	20	14	1.3	
生姜	0.5			
ごま油	3	28		
薄口醤油	4	2	0.2	0.6
みりん	3	7		
計		79	6.9	0.7

【作り方】

- ①小松菜、えのきは食べやすい大きさに切ります。
生姜はおろしておきます。
豆腐は水気を切っておきます。
- ②フライパンを火にかけ、ごま油を入れます。
野菜とえのき、海老を入れ火を通します。
- ③豆腐も加え、潰しながら火を通します。
- ④最後に調味料と生姜を加え、味を整えます。

大根の酢の物 柚子風味

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
大根	50	9	0.2	
パプリカ(黄)	10	3	0.1	
塩	0.1			0.1
酢	4	1		
ゆず果汁	2			
塩	0.1			0.1
砂糖	1	3		
こしょう	少々			
計		16	0.3	0.2

【作り方】

- ①大根とパプリカは千切りにします。
柚子は果汁を絞っておきます。
- ②大根は塩もみし、しっかり水気を切ります。
- ③水気を切った大根、パプリカを混ぜ合わせ、
調味料と和えます。
最後に柚子果汁を加え、香り付けします。

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
 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。