



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

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

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、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

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。