



2017年 12月12日 (火)



～本日のおしながき～

主菜・・・好きな方をお選びください。

魚のパン粉焼き～マスタードチーズ風～ または 鶏肉のきのこみぞれあんかけ

椀物

あさりとカワラワのソイフ

小鉢・・・好きな物をお好きなだけお召し上がりください。

ほうれん草のピリナツ和え

切り干し大根の酢の物

里芋の梅マヨサラダ

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

主菜は好きなほうからお選びください。

魚のパン粉焼き～マスタードチーズ風～

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
白身魚	60	74	11.9	0.1
塩	0.2	0	0	0.2
こしょう	少々	0	0	0
小麦粉	2	7	0.2	0
油	3	28	0	0
粒マスタード	2	5	0.2	0.1
マヨネーズ	3	20	0.1	0.1
チーズ	5	17	1.1	0.1
パン粉	7	26	1	0.1
パセリ	0.3	0	0	0
ブロッコリー	30	10	1.3	0
ミニトマト	10	3	0.1	0
計		114	12.3	0.7

【作り方】

- ①白身魚に塩こしょうをして下味をつけ、小麦粉をまぶします。
油をひいたフライパンで両面を加熱します。
- ②マスタードとマヨネーズを合わせます。
パン粉はパセリと合わせておきます。
- ③①で焼いた魚に②の調味料とチーズをのせてパン粉をつけて、オーブンで焼き色がつくまで焼きます。
- ④ブロッコリーは茹でて、ミニトマトは半分に切り魚と一緒に盛り付けます。

鶏肉のきのこみぞれあんかけ

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
鶏もも肉(皮なし)	60	76	11.4	0.1
塩	0.1	0	0	0.1
こしょう	少々	0	0	0
油	3	28	0	0
しめじ	10	1	0.3	0
えのき茸	10	2	0.3	0
大葉	1	0	0	0
大根	30	5	0.1	0
薄口醤油	3	2	0.2	0.5
みりん	2	5	0	0
だし汁	40	1	0.1	0
片栗粉	2	7	0	0
計		127	12.4	0.7

【作り方】

- ①鶏もも肉に塩こしょうで下味をつけておきます。
- ②大根はおろしに、大葉は細切りにします。
しめじとえのき茸は食べやすい大きさに切ってほくしておきます。
- ③だし汁としめじ、えのきを鍋にかけます。
火が通ってきたら薄口醤油、みりん、大根おろし、大葉をいれて煮立たせます。
- ④片栗粉を水でといて③にまわし入れてとろみをつけます。
- ⑤鶏肉の上からみぞれあんをかけます。

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、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！

カリフラワーとあさりのソイスープ

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
たまねぎ	30	11	0.3	0
人参	20	7	0.2	0
カリフラワー	40	11	1.2	0
あさり(むき身)	10	3	0.6	0.1
水	60	0	0	0
豆乳	40	18	1.4	0
コンソメ	1	3.5	0.1	0.4
塩	0.2	0	0	0.2
こしょう	少々	0	0	0
パセリ	少々	0	0	0
計		53.5	3.8	0.7

【作り方】

- ①野菜は食べやすい大きさに切っておきます。
- ②鍋に水と①とあさり(むき身)、コンソメを入れて煮ます。
- ③火が通ったら豆乳を加えて、塩こしょうで味を整えます。
- ④最後にパセリを上から散らします。

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。

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	20	2.2	0
ピーナッツ(無塩)	3	18	0.8	0
薄口醤油	4	2	0.2	0.6
みりん	2	5	0	0
だし汁	30	1	0.1	0
計		46	3.3	0.6

【作り方】

- ①ほうれん草を茹でます。
- ②ピーナッツは細かく砕いておきます。
- ③①と②と調味料を合わせます。

切り干し大根の酢の物

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
切り干し大根	8	24	0.8	0
きゅうり	20	3	0.2	0
薄口醤油	1	1	0.1	0.2
酢	8	2	0	0
砂糖	2.5	10	0	0
塩	0.2	0	0	0.2
だし汁	20	0	0.1	0
計		40	1.2	0.4

【作り方】

- ①切り干し大根を水でもどして食べやすい大きさに切ります。
きゅうりは細切りにしておきます。
- ②①と調味料を合わせます。

里芋の梅サラダ

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
里芋	60	35	0.9	0
ミックスビーンズ(水煮)	10	43	3.3	0
青ねぎ	5	1.5	0.1	0
梅干し	3	2	0	0.2
めんつゆ	3	1	0.1	0.1
マヨネーズ	4	27	0.1	0.1
かつお節	0.5	2	0.4	0
計		111.5	4.9	0.4

【作り方】

- ①里芋を一口大に切って茹でます。
青ねぎを大き目の小口切りにしておきます。
- ②梅干しは種を取り包丁で叩きます。
叩いた梅干しとめんつゆとマヨネーズを合わせておきます。
- ③①と②とミックスビーンズとかつお節を合わせます。

食物繊維・ビタミン、ミネラルを多く含む野菜や海藻などを、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。