

食物繊維で腸スッキリ料理！

平成28年8月18日（木）



主食	ごはん
主菜	おからとひじきの飛竜頭
副菜（汁物）	きのこ野菜のスープ
副菜	押し麦サラダ
副菜（デザート）	サイダーゼリー

エネルギー 601kcal 塩分 2.6g 食物繊維13.2g

～ 食物繊維で腸スッキリ料理！ ～

本日の献立 エネルギー601kcal 塩分2.6g 食物繊維13.2g

- ・主 食 ごはん
- ・主 菜 おからとひじきの飛竜頭
- ・副菜(汁物) きのこと野菜のスープ
- ・副 菜 押し麦サラダ
- ・副菜(デザート) サイダーゼリー

主食 ごはん

<材料> 4人分 エネルギー200kcal 塩分0g 食物繊維1.8g

半搗き米 1合半 水 適量

<作り方>

- ① 研いだ米を炊飯釜にいれて、分量の水を加えて、30分浸水する。
- ② 炊飯する。

主菜 おからとひじきの飛竜頭

<材料> 4人分 エネルギー199kcal 塩分1.1g 食物繊維6.9g

おから	120g	揚げ油	適量
ひじき(乾燥)	10g	しょうゆ	小さじ2
人参	20g	食塩	2g
ごぼう	40g	酒	小さじ2
大和芋(すりおろす)	160g	ポン酢しょうゆ	小さじ2
		大根(おろす)	150g
		大葉	4枚

<作り方>

- ① ひじきを水に浸して戻す。(ボウルにひじきがかぶる位の水を入れ20～30分間水に浸す。その後ザルに移し、2、3回洗い流し、水を切る。) 人参、ごぼうは粗みじん切りにする。
- ② 調味料までの全ての材料を合わせてよく混ぜる。
- ③ 揚げ油を170～180度に熱し、②をスプーンですくって落とし、カラリと揚げる。
- ④ 器に盛り、大葉の上に大根おろしを添え、ポン酢しょうゆをかける。

副菜(汁物) きのこと野菜のスープ

＜材料＞4人分	エネルギー44kcal 塩分1.1g 食物繊維1.1g		
セロリ	1/2本(50g)	水	600ml(3カップ)
キャベツ	80g	コンソメ	8g
エリンギ	1本	こしょう	少々
ベーコン(薄切り)	30g		

＜作り方＞

- ① セロリは葉と茎をわけ、葉はみじん切り、茎は薄く輪切りにする。キャベツは一口大に切る。
- ② 鍋でベーコンを炒め、分量の水と①を入れ、やわらかくなるまで煮込む。
- ③ エリンギは縦半分に切り、素焼きをし、冷めたら裂いておく。
- ④ ②に、コンソメを入れ混ぜ、裂いたエリンギを入れ、こしょうをかける。

副菜 押し麦サラダ

＜材料＞4人分	エネルギー99kcal 塩分0.4g 食物繊維2.2g		
押し麦	20g	しょうゆ	小さじ2
きゅうり	1本(100g)	みりん	小さじ2
ミニトマト	4個	酢	大さじ1と1/3
アボカド	1個	オリーブ油	小さじ2

＜作り方＞

- ① 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、押し麦を入れ、15分ゆでる。
ゆで終わったら、ザルにあげ流水で洗い、水を切っておく。
- ② 調味料は全て合わせてドレッシングを作る。
- ③ きゅうりはさいの目切り、ミニトマトは四つ切り、アボカドは一口大に切る。
- ④ ③の野菜を器に盛り、押し麦をのせ、食べる直前にドレッシングをかける。

副菜(デザート) サイダーゼリー

＜材料＞4人分	エネルギー59kcal 塩分0g 食物繊維1.2g		
棒寒天	1/2本		
サイダー	200ml(1カップ)	サイダー	100ml(1/2カップ)
砂糖	大さじ2	巨峰	8粒

＜作り方＞

- ① 寒天はたっぷりの水でふやかす
鍋に水気を絞った寒天とサイダー(1カップ)を入れ、煮立てて寒天を溶かし、砂糖を加えて煮とく。こし器を通してボウルに移し入れる。
- ② あら熱がとれたらサイダー(1/2カップ)を静かに加え、氷水に当て、とろみをつけ、型に流し入れる。
- ③ 冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 型からはずし、巨峰をかざる。