

食事を見直そう！風邪予防料理

平成28年10月24日（月）



| | |
|----------|---------------|
| 主食 | ごはん |
| 主菜 | 焼き鯖のおろし玉ねぎソース |
| 副菜（汁物） | かぼちゃの牛乳味噌汁 |
| 副菜 | 白菜のピーナッツ和え |
| 副菜（デザート） | 季節の果物のおろし和え |

エネルギー 613kcal 塩分 2.6g

“ 食事を見直そう！風邪予防料理 ”

本日の献立

- ・ 主食 五分つきご飯
- ・ 主菜 焼き鯖のおろし玉ねぎソース
- ・ 副菜(汁) かぼちやの牛乳味噌汁
- ・ 副菜 白菜のピーナッツ和え
- ・ 副菜(デザート) 季節の果物のおろし和え

主食・副菜・主菜を
そろえましょう！

ピーナッツアレルギーを
お持ちの方は
注意してください

本日の献立 1人分のエネルギー613kcal 塩分 2.6g

☆鯖のおろし玉ねぎソース

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 214kcal 塩分 1.0g

| | | | |
|----------|-------|------------|------|
| 鯖 | 240g | 玉ねぎ(すりおろし) | 大さじ3 |
| こしょう・小麦粉 | 各少々 | 酢 | 小さじ4 |
| ほうれん草 | 300g | A しょうゆ | 小さじ4 |
| サラダ油 | 小さじ1強 | 粗引きこしょう | 少々 |
| オリーブ油 | 小さじ2 | 砂糖 | 小さじ1 |
| ミニトマト | 12個 | | |

<作り方>

- ① 鯖は1人2～3切れにそぎ切りにし、こしょうをふる。
- ② ほうれん草は茹でて水にとり、絞って4cm長さに切る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②のほうれん草をさっと炒め皿に敷く。トマトはオリーブ油で、さっと炒め、ほうれん草の皿に盛る。
- ④ 続いて、鯖の汁けを拭いて小麦粉を薄くはたき付ける。皮目から焼き、両面を香ばしく焼き、ほうれん草の上に盛る。
- ⑤ Aを混ぜ合わせたソースをかける。

☆かぼちゃの牛乳味噌汁

<材料>4人分 1人分のエネルギー103 kcal 塩分 0.9g

| | | | | |
|----------------|-------|---|-------|-------|
| かぼちゃ(いちょう切) | 100g | } | 鶏ひき肉 | 40g |
| 玉ねぎ(薄切り) | 1/3 個 | | 生姜絞り汁 | 小さじ1 |
| 人参(いちょう切) | 30g | | 片栗粉 | 小さじ1 |
| 榎だけ(半分に切る) | 1/3 束 | | だし汁 | 2 カップ |
| みず菜(3cm 長さに切る) | 1 茎 | | 牛乳 | 1 カップ |
| | | | 味噌 | 25g |

<作り方>

- ① だし汁で野菜(水菜以外)・きのこを煮る。
- ② 煮立ったら混ぜ合わせたAをスプーンで落とし入れ、水菜を加える。
- ③ 具材に火が通ったら牛乳を加え温まってきたら、味噌を溶き入れて、火を止める。

☆白菜のピーナッツ和え

<材料> 4人分 1分のエネルギー 43kcal 塩分 0.3g

| | | | | |
|-----------------|-------|-----|----------|--------|
| 白菜(短冊に切る) | 240g | A { | ピーナッツバター | 小さじ2 |
| しめじ | 80g | | 砂糖・しょうゆ | 各小さじ2強 |
| パプリカ(オレンジ)(千切り) | 1/4 個 | | だし | 小さじ4 |

<作り方>

- ① 白菜は茹でて冷まし、短冊に切る。シメジ(ほぐす)・パプリカはさっと茹でて、冷ます。パプリカは千切りにする。
- ② Aをすり鉢ですり混ぜ、水けを軽く絞った①を加え、和える。

☆季節の果物のおろし和え

<材料> 4人分 1人分のエネルギー53kcal 塩分 0.4g

| | | | | |
|----------------|-------|-----|----|--------|
| 柿(いちょう切) | 1/2 個 | A { | 酢 | 大さじ2弱 |
| りんご(いちょう切) | 1/2 個 | | 砂糖 | 大さじ1弱 |
| キウイフルーツ(いちょう切) | 1 個 | | 塩 | 小さじ1/4 |
| 大根おろし | 200g | | | |

<作り方>

- ① 大根おろしは軽く水けをきる。
- ② 大根おろしに調味料Aを加え混ぜ、果物を和える。

☆五分つきご飯

<材料>4人分 1人分のエネルギー200kcal 塩分 -

| | | | |
|-------|-------|---|----|
| 五分つき米 | 1.5 合 | 水 | 適量 |
|-------|-------|---|----|

<作り方>

- ① 炊飯器で普通に炊く。