

平成28年度ヘルシークッキング

## バランスアップ料理でがん予防！

平成28年12月22日（木）



主食	ごはん
主菜	ぶりのしょうが焼き
副菜（汁物）	けんちん汁
副菜	焼きえりんぎと小松菜のゆず浸し
副菜（デザート）	オレンジとグレープフルーツの寒天寄せ

エネルギー 572 kcal 塩分 2.8g

## ～ バランスアップ料理でがん予防！ ～

<b>本日の献立</b>	エネルギー572kcal	塩分2.8g
・主 食	ごはん	
・主 菜	ぶりのしょうが焼き	
・副菜(汁物)	けんちん汁	
・副 菜	焼きえりんぎと小松菜のゆず浸し	
・副菜(デザート)	オレンジとグレープフルーツの寒天寄せ	

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

### 主食 ごはん

<材料> 4人分

エネルギー200kcal 塩分1g

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 ぶりのしょうが焼き

<材料> 4人分

エネルギー264kcal 塩分1.5g

ぶり

4切

塩

小さじ 1/4

サラダ油

小さじ 2

長ねぎ

1 本

ブロッコリー

1/2 個

A	水	大さじ 4
	しょうゆ	大さじ 1 と 1/2
	酒	大さじ 2
	みりん	大さじ 1
	おろししょうが	20g

<作り方>

- ① ぶりは、半分に切り塩をふる。
- ② 長ねぎは8等分のぶつ切、ブロッコリーは小房に分け茹でておく。
- ③ フライパンに油を熱して①を入れ、両面を中火でこんがり焼く。一緒に長ねぎも焼く。合わせたAとおろししょうがの半量を加え絡めるようにする。
- ④ ③を器に盛り、ブロッコリーと半量のしょうがのせる。

## 副菜(汁物) けんちん汁

<材料> 4人分

エネルギー45kcal 塩分0.9g

木綿豆腐	80g	こんぶ・水	5cm・3カップ
里芋	20g	塩	小さじ1/3
大根	20g	しょうゆ	大さじ1/2
こんにゃく(下茹)	40g	ごま油	小さじ2
にんじん	40g	一味唐辛子	(お好みで)
ごぼう	20g		

<作り方>

- ① こんぶ水は、中火にかけ煮出しこんぶは1cm角に切る。
- ② 里芋は皮をむいて1cm厚さの輪切り、大根、にんじんはいちょう切り、ごぼうは斜め薄切りにする。豆腐は手でちぎり、こんにゃくは一口大にする。
- ③ なべにごま油を熱して豆腐を入れ炒め、②を加え炒める。油が回ったら①を加えて軟らかくなるまで煮て調味する。器に盛り、好みで一味唐辛子をふる。

## 副菜 焼きえりんぎと小松菜のゆず浸し

<材料> 4人分

エネルギー22kcal 塩分0.4g

えりんぎ	200g	A	だし	大さじ2
小松菜	180g		しょうゆ	小さじ1と1/2
			砂糖	小さじ2
			ゆずの絞り汁	大さじ1
			ゆずの皮(せんぎり)	適量

<作り方>

- ① えりんぎは焼き網にのせて焼き、食べやすく裂く
- ② 小松菜は茹でて流水に取り5cm長さに切り、よく水気を絞る。
- ③ Aを合わせ①と②加え、器に盛る。

## 副菜(デザート) オレンジとグレープフルーツの寒天寄せ

<材料> 4人分

エネルギー41kcal 塩分1g

A	オレンジ果肉	100g	B	水	1カップと1/4
	グレープフルーツ果肉	100g		粉寒天	1/2袋(2g)
				砂糖	大さじ2強
				レモン汁	大さじ1

<作り方>

- ① Aの果肉は大きめにほぐす。
- ② なべにBを入れ煮立て、混ぜながら2分加熱し砂糖を加えて煮とかす。火からおろし、粗熱が取れたら①とレモン汁を混ぜ器に入れ冷蔵庫で冷やし固める。