

和食を見直そう！「まごわやさしい」を取り入れた食事



主食	赤飯	(ま・ご)
主菜	鮭の照り焼き	(さ・や)
副菜(汁物)	小松菜としめじのみそ汁	(ま・わ・し・や)
副菜	金平牛蒡	(や・ま)
副菜(デザート)	茶巾しぼり	(い)

エネルギー 656kcal 塩分 2.9g

～ 和食を見直そう！～ 平成29年9月29日(金)

「まごわやさしい」を取り入れた食事

本日の献立	エネルギー656kcal	塩分2.9g
・主食	赤飯	(ま・ご)
・主菜	鮭の照り焼き	(さ・や)
・副菜(汁物)	小松菜としめじのみそ汁	(ま・わ・し・や)
・副菜	金平牛蒡	(や・ま)
・副菜(デザート)	茶巾しぼり	(い)

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

主食 赤飯

<材料> 4人分

もち米 280g
ささげ(あずき) 20g

エネルギー274kcal 塩分0.2g
水+茹で汁 適量
黒いりごま 小さじ1
塩 小さじ1/6

<作り方>

- ① もち米をといでザルに上げる。
- ② ささげは一度茹でこぼし、水をかえて20分ぐらい茹で、豆と茹で汁を分ける。
- ③ 炊飯釜にもち米、茹で汁+水を分量入れて、上にささげをのせ30分浸水する。
- ④ 炊飯し、下からよく混ぜ、盛り付けてごま塩をふる。
※水加減は白米用メモリ使用の場合は、もち米3合に対し水は2合のメモリまで入れ、赤飯・おこわ用のメモリがある場合は、それに合わせて入れる。

主菜 鮭の照り焼き

<材料> 4人分

生鮭 4切
しし唐 8本
サラダ油 小さじ1

エネルギー155kcal 塩分1.0g
みりん 大さじ2弱
しょうゆ 大さじ1と小さじ1

<作り方>

- ① 鮭は調味料の1/3をふりかけ20分漬けおく。
- ② フライパンにサラダ油を少量熱し、切り目を入れたしし唐を軽く焼いて取り出す。
- ③ フライパンに残りのサラダ油をたし、鮭の皮を下にして焼き、裏返して火を通す。
- ④ 調味料を加え、からめながら焼く。しし唐を戻し味をからめ、鮭と盛り付ける。

副菜(汁物) 小松菜としめじのみそ汁

<材料> 4人分

エネルギー39kcal 塩分1.3g

小松菜	80g	木綿豆腐	1/4丁
ぶなしめじ	40g	味噌	大さじ2
わかめ(乾燥カット)	2g	だし	3カップ

<作り方>

- ① 小松菜は、3cmに切る。ぶなしめじはほぐす。豆腐は1cmの角切り。
- ② だし汁に小松菜を加え火が通ったら、しめじ、わかめ、豆腐を入れ加熱する。
- ③ 味噌を加え、ひと煮たちさせたら火を止める。

副菜 金平牛蒡

<材料> 4人分

エネルギー97kcal 塩分0.4g

牛蒡	120g	砂糖	小さじ1強
人参	60g	しょうゆ	小さじ2
油揚げ	1枚	みりん	小さじ2
サラダ油	小さじ2	水	適量

<作り方>

- ① 牛蒡はささがき(又はせん切り)にし水にさらす。人参はせん切り、油揚げは湯をかけ油抜きし5mm幅に切る。
- ② 鍋に油を熱し、牛蒡、人参、油揚げを炒める。
- ③ 調味料と水適量を加え煮る。

副菜(デザート) 茶巾しぼり

<材料> 4人分

エネルギー91kcal 塩分0g

さつまいも	200g	バター	8g
砂糖	大さじ1と小さじ1	牛乳	大さじ1

<作り方>

- ① さつまいもは皮をむき、水にさらす。
- ② ①を茹で、水気を切り、熱いうちにつぶし、砂糖・バター・牛乳を加え混ぜる。
- ③ サランラップに1人分をとり、包むようにしぼり、形をつくる。