

かくれメタボを改善する食事に挑戦



主食	ごはん
主菜	かじきのねぎみそホイル焼き
副菜（汁物）	青菜のお吸い物
副菜	きのこのマリネ
副菜（デザート）	杏仁豆腐

エネルギー 521 kcal 塩分 2.8g

平成 30 年 8 月 27 日(月)

～ かくれメタボを改善する食事に挑戦～

本日の献立	エネルギー521kcal	塩分 2.8g
・主 食	ごはん	
・主 菜	かじきのねぎみそホイル焼き	
・副菜(汁物)	青菜のお吸い物	
・副 菜	きのこのマリネ	
・副菜(デザート)	杏仁豆腐	

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-g
半搗き米	1 合半	水	適量

<作り方>

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

主菜 かじきのねぎみそホイル焼き

<材料> 4人分		エネルギー165kcal	塩分 1.0g	
めかじき	4切	A	長ねぎ(みじん)	1/3本
塩	小さじ1/6		みそ	大さじ1
サラダ油	大さじ1/2		酒	小さじ1
ミニトマト	4個		にんにく(おろす)	1かけ
ズッキーニ(7.8mm輪切)	1本			

<作り方>

- ① かじきは、塩をふって10分程おき、水気を拭く。
- ② Aを混ぜておく。アルミホイルを敷きサラダ油を塗り①とAをのせ、ズッキーニも並べる。同様に4つ作る。
- ③ フライパンに②を並べ火が通るまで焼く。裏側も同様に焼く。皿にのせミニトマトを添える。

副菜(汁物) 青菜のお吸い物

＜材料＞ 4人分		エネルギー27kcal 塩分 1.0g	
小松菜 (2cmに切る)	1/3 束	A	しょうゆ 小さじ 2
絹ごし豆腐 (さいの目)	1/3 丁		塩 小さじ 1/3
生姜 (千切り)	15g		だし 3 カップ

＜作り方＞

- ① だしを煮立て、小松菜と生姜を入れて2～3分煮てAで調味する。
- ② 十分煮立ったところに豆腐を入れひと煮たちさせる。

副菜 きのこのマリネ

＜材料＞ 4人分		エネルギー80kcal 塩分 0.8g	
エリンギ	2 本	A	酢 大さじ 3
しめじ	1 パック		オリーブ油 大さじ 2
生しいたけ	6 枚		塩 小さじ 1/2
白ワイン	大さじ 2		こしょう 少々
ローリエ	1 枚		パセリ (みじん) 少々

＜作り方＞

- ① エリンギ、しめじ、生しいたけは石づきを切り落とし、エリンギは手で裂き、しめじは小房に分け、しいたけは4つ割りにする。
- ② フライパンに①を入れ、白ワインとローリエを加えて火にかけてふたをして5～6分蒸し煮にする。
- ③ ボウルにAを合わせて②を汁ごと加え、ときどき混ぜながら冷ます。
- ④ 器に盛り、パセリをちらす。

副菜(デザート) 杏仁豆腐

＜材料＞ 4人分		エネルギー49kcal 塩分微量	
粉寒天	小さじ 1	シロップ	
	砂糖 大さじ 1	水	150ml
水 300ml	はちみつ 小さじ 4		
牛乳 100ml	レモン汁 小さじ 4		
アーモンドエッセンス	少々	クコの実	適量

＜作り方＞

- ① シロップを作る。水を温めたらはちみつを入れ煮とかす。粗熱が取れたらレモン汁加え、冷蔵庫で冷やす。
- ② 小鍋に寒天、砂糖、水を入れて火にかけてしっかり火を通す。
- ③ ②に牛乳、アーモンドエッセンスを加え混ぜ流し箱に移し、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。固まったら、ひし形に切れ目を入れ器に盛り付け、シロップをかけクコの実のせる。