

平成30年度ヘルシークッキング

秋の味覚ランチに挑戦



主食	ごはん
主菜	鮭のおろし煮
副菜（汁物）	芋煮汁
副菜	かぶのはちみつレモン漬け
副菜（デザート）	巨峰の寒天ゼリー

エネルギー 517kcal 塩分 2.4g

平成 30 年 9 月 27 日(木)

～ 秋の味覚ランチに挑戦 ～

本日の献立	エネルギー517kcal	塩分 2.4g
・主食	ごはん	
・主菜	鮭のおろし煮	
・副菜(汁物)	芋煮汁	
・副菜	かぶのはちみつレモン漬け	
・副菜(デザート)	巨峰の寒天ゼリー	

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 0g
半搗き米	1 合半	水	適量

<作り方>

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

主菜 鮭のおろし煮

<材料> 4人分		エネルギー177kcal	塩分 1.5g
鮭切り身	4 切れ	A だし	1 カップ
大根	150g	しょうゆ	大さじ 2
まいたけ	1 パック	砂糖	大さじ 1 と 1/3
いんげん	4 本	酒	大さじ 1
小麦粉	大さじ 1 と 1/3	赤唐辛子〔小口切り〕	1 本
油	小さじ 2	しょうが〔すりおろす〕	1 かけ

<作り方>

- ① 大根はすりおろす。いんげんはさっとゆでて2cm幅に切る。まいたけはほぐす。
- ② 鮭は小麦粉をまぶした後、フライパンに油を熱し両面軽く焦げ目がつくくらい焼く。
- ③ 鍋に A をあわせて煮立て鮭と唐辛子、まいたけを加えて3分ほど煮る。
- ④ そこにおろし大根を加えてひと煮立ちさせ火をとめ、いんげん、しょうがを添える。

副菜(汁物) 芋煮汁

<材料> 4人分		エネルギー72kcal 塩分0.6g	
里芋	4 個	だし	3 カップ
にんじん	40g	しょうゆ	小さじ 2
しめじ	80g	酒	小さじ 2
こんにゃく	100g	長ネギ〔小口切り〕	20g
豚肉	50g		

<作り方>

- ① 里芋は皮をむき、半分に切って塩(分量外)をふってもみ、水で洗い流す。
- ② にんじんはいちょう切り、しめじは石づきを除きほぐす。
こんにゃくは下ゆでし、スプーンでちぎる。豚肉は一口大に切る。
- ③ だしに①と②、酒を加え、煮立ったら弱火にし 10 分程煮る。
- ④ 最後にしょうゆで調味し、わんに盛り、ネギをのせる。

副菜 かぶのはちみつレモン漬

<材料> 4人分		エネルギー24kcal 塩分0.3g	
かぶ	4 個	はちみつ	小さじ 2
かぶの葉	40g	レモン汁	小さじ 2
塩	1g		

<作り方>

- ① かぶは薄いいちょう切りにし、葉も小口切りにし、ボールに入れる。
塩を加え、30 秒ほど手でもみこむ。そのまま 5 分おいて水気をしっかりとしぼりボールに戻す。
- ② そこにはちみつ、レモン汁を加え、全体をよく混ぜあわせ冷やしておく。

副菜(デザート) 巨峰の寒天ゼリー

<材料> 4人分		エネルギー44kcal 塩分0g	
巨峰	8 粒	ぶどうジュース	1 と 1/2 カップ
粉寒天	1/2 袋	砂糖	20g
水	1/2 カップ		

<作り方>

- ① 水を入れた鍋に粉寒天をふり入れ、よくかき混ぜてから中火で煮溶かし、さらに 2 分沸騰させます。そこに砂糖をくわえ、よく煮溶かします。
- ② 火をとめ、ぶどうジュースを混ぜあわせた後、あら熱をとる。
- ③ 皮をむいた巨峰を器に入れ、③を流しいれ冷蔵庫で冷やし固める。