

～旬の野菜を美味しく食べよう～ 「500kcal を体験しよう」



主食	五分搗きごはん
主菜	キャベツたっぷりヘルシーシュウマイ
副菜（汁物）	桜えびとにらのみそ汁
副菜	おかひじきのヨーグルト和え
副菜	やわらか新人参のフルーティーサラダ

エネルギー 500kcal 塩分 2.3g

～旬の野菜を美味しく食べよう～ 「500kcal を体験しよう」

本日の献立	エネルギー500kcal	塩分 2.3g
・主 食	五分搗きごはん	
・主 菜	キャベツたっぷりヘルシーシュウマイ	
・副菜(汁物)	桜えびとにらの味噌汁	
・副 菜	おかひじきのヨーグルト和え	
・副 菜	やわらか新人参のフルーティーサラダ	

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

主食 五分搗きごはん

＜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。

副菜(汁物) 桜えびとにらの味噌汁

桜えびの香りを楽しむ！

＜材料＞ 4人分	エネルギー26kcal	塩分 1.1g
にら (3cm 長さに切る)	1/2 束	
桜えび	3g	だし汁 3カップ
しらたき(下茹でする)	60g	味噌 30g

＜作り方＞

- ① 鍋で桜えびを乾煎りして、香りを出す。
- ② だし汁を加え、煮立ったら残りの食材を入れて、再び煮立ったら弱火で 1～2分煮る。
味噌を溶き入れ火を止める。 **Point** 味噌を加えたら煮過ぎない。

主菜 きゃべつたっぷりヘルシーシュウマイ キャベツの皮でカロリーダウン！

＜材料＞ 4人分		エネルギー180kcal 塩分0.4g		
豚挽き肉	280g	塩・こしょう	各 少々	
帆立貝柱（缶）	30g	椎茸（みじん切り）	2枚	
玉ねぎ（みじん切り）	100g	A {	春キャベツ（せん切り）	200g
片栗粉	小さじ2		クコの実（戻す）	12～16個
おろし生姜	1片分		からし・酢しょうゆ	お好みで

＜作り方＞

- ① 玉ねぎに片栗粉をまぶす。
- ② ボウルにA以外を入れて、よく混ぜ合わせる。1人3～4個に丸める。
- ③ キャベツはレンジで30秒～1分加熱する。様子を見て加減する。
- ④ 肉団子に③のキャベツをおにぎりを握る様にまぶし付ける。**Point** しっかりまぶす
- ⑤ 蒸し器 or フライパンで蒸す。＊フライパンの場合：フライパンにアルミホイルを広げ種を並べる。フライパンとアルミホイルの間に水を張り中火で約15分蒸す。
- ⑥ ⑤の蒸し上がったシュウマイにクコの実を載せる。お好みでからしも載せる。
- ⑦ 器に盛り、お好みで、酢しょうゆで頂く。

副菜 おかひじきのヨーグルト和え おかひじきをシャキシャキと！

＜材料＞ 4人分		エネルギー26kcal 塩分0.4g		
おかひじき	1パック半	A {	プレーンヨーグルト	60g
しめじ（小房に分ける）	1/2パック		めんつゆ	小さじ2
コーン（ホール缶）	大さじ1		削り節	ひとつまみ

＜作り方＞

- ① おかひじき・しめじはさっと（1～2分）茹でる。
 - ② ①とコーンをよく混ぜてAで和える。
- Point** おかひじきは沸とうした湯で色よく茹でる。

副菜 やわらか新人参のフルーティーサラダ オレンジでフルーティー！

＜材料＞ 4人分		エネルギー68kcal 塩分0.4g		
人参（細い千切り）	1本（200g）	A {	塩	小さじ1/6
玉ねぎ（薄切り）	50g		こしょう	少々
オレンジ	小1個		酢	大さじ1/2
カテージチーズ	40g		オリーブ油	大さじ1弱
			イタリアンパセリ（ちぎる）	適量

＜作り方＞

- ① オレンジは皮と薄皮を除き、1房を2～3個ほぐす。
 - ② 人参・玉ねぎ・①のオレンジを、よく混ぜ合わせたAで和える。
 - ③ 器に盛り、カテージチーズを散らし、イタリアンパセリを天盛りする。
- Point** 人参はなるべく細い千切りにする。