

旬の野菜を美味しく食べよう ～ かくれメタボ改善 ～



主食	ごはん
主菜	野菜入りロールチキン
副菜（汁物）	なすとキャベツのみそ汁
副菜	乾物サラダ
副菜	フルーツ炭酸ゼリー

エネルギー 505kcal 塩分 2.4g

令和元年 8月27日(火)

～ かくれメタボ改善 ～

本日の献立	エネルギー505kcal	塩分 2.4g
・主食	ごはん	
・主菜	野菜入りロールチキン	
・副菜(汁物)	なすとキャベツのみそ汁	
・副菜	乾物サラダ	
・副菜(デザート)	フルーツ炭酸ゼリー	

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

主食 ごはん

<材料> 4人分
半搗き米 1合半 エネルギー200kcal 塩分 0g
水 適量

<作り方>

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

主菜 野菜入りロールチキン

鶏むね肉を夏野菜でボリュームアップ！

<材料> 4人分 エネルギー140kcal 塩分 1g

鶏むね肉(皮なし)	80g×4枚	トマト	1個
塩	1g	青じそ	4枚
こしょう	少々	だし	50ml
小麦粉	小さじ2	A { しょうゆ	小さじ2と2/3
にんじん	40g	みりん	小さじ2と2/3
みょうが	2本	片栗粉	小さじ1
おくら	2本		

<作り方>

- ① 鶏肉は厚い部分は切り込みをいれて開き、塩、こしょうをふる。にんじんは短冊切りにし、3分程ゆでる。みょうが、おくらは縦半分に切る。

- ② まな板にラップを広げて鶏肉を置き、小麦粉をふる。にんじん、みょうが、おくらを均等にのせ、のり巻きの要領でまき、両端をラップで包む。
- ③ 深さのある耐熱容器にいれ、蒸気のがった蒸し器で約 20 分蒸す。
- ④ A を小鍋にいれ煮立たせ、水溶き片栗粉(片栗粉小さじ 1：水小さじ 1)でとろみをつける。
- ⑤ ロールチキンを適当な大きさに切り分け、八つ切りしたトマト、青じそとともに盛り合わせ、④のたれをかける。 **Point** 鶏むね肉は厚さをならして巻きやすく

副菜(汁物) なすとキャベツのみそ汁

味噌汁で不足しがちな野菜を無理なく！

＜材料＞ 4人分		エネルギー33kcal 塩分 1.1g	
なす	1 本	だし	3 カップ
キャベツ	150g	みそ	30g

＜作り方＞

Point

- ① なすは縦半分に切り、斜め薄切りにする。キャベツは一口大に切る。 なすは
- ② だしに①を加え煮えたらみそを加え、ひと煮立ちしたら火をとめる。 煮すぎない

副菜 乾物サラダ

しっかりかみしめ味わう、乾物のパワー！

＜材料＞ 4人分		エネルギー62kcal 塩分 0.3g		
切干大根	25g	A {	酢	大さじ 2
乾わかめ	5g		砂糖	大さじ 1
えのき茸	100g		しょうゆ	小さじ 1
かに風味かまぼこ	15g		ごま油	小さじ 1
焼きのり	1 枚	いり白ごま	大さじ 1	

＜作り方＞

- ① 切干大根、わかめを水で戻す。えのき茸は半分に切り、さっとゆでる。
- ② ①の水気をしぼり、A をかけ、混ぜあわせる。器に盛ったら裂いたかまぼこ、ちぎったのりを加え、ごまをひねって散らす。 **Point** 切干大根、わかめは水気をしっかり絞る。

副菜(デザート) フルーツ炭酸ゼリー

シュワツと爽やかカラフルゼリー

＜材料＞ 4人分		エネルギー70kcal 塩分 0g	
すいか	100g	粉寒天	4g (1 袋)
パイン缶	50g	サイダー	2 カップ
みかん缶	50g	水	1/2 カップ

＜作り方＞

- ① すいかはサイコロ状に切り、パイン、みかんと共に器にいれる。
- ② 分量の水に粉寒天をいれ、火にかけ煮溶かす。沸騰してから 1～2 分かきませ火をとめ、粗熱をとる。
- ③ サイダー半量をいれよくませ、残りの半量をいれ手早くませ、①の容器に流しいれ冷やし固める。 **Point** フルーツの大きさをそろえるとキレイな仕上がりに