

旬の野菜を美味しく食べよう ～ 高血圧を予防しよう ～



主食	ごはん
主菜	鮭のくるみ入りパン粉焼き
副菜（汁物）	かぶとごぼうの汁物
副菜	にんじんのゆずごま和え
副菜	寒天黒みつけ

エネルギー 583kcal 塩分 1.9g

令和元年 11月22日(金)

旬の野菜をおいしく食べよう！ ～ 高血圧を予防しよう ～

本日の献立	エネルギー583kcal	塩分 1.9g
・主食	ごはん	
・主菜	鮭のくるみ入りパン粉焼き	
・副菜(汁物)	かぶとごぼうの汁物	
・副菜	にんじんのゆずごま和え	
・副菜(デザート)	寒天黒みつかけ	

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いれて、分量の水を加えて、30分浸水する。
- ② 炊飯する。

主菜 鮭のくるみ入りパン粉焼き

くるみ入りの衣がアクセントに

エネルギー237kcal 塩分 0.3g

＜材料＞4人分

生鮭	80g×4切	オリーブ油	大さじ2
白ワイン	大さじ1と1/3		
こしょう	少々	ブロッコリー	120g
粒マスタード	大さじ1	カリフラワー	120g
パン粉	大さじ4		
水	小さじ2		
くるみ(細かく刻む)	20g		
パセリ(みじん切り)	5g		

<作り方>

Point 衣ははがれないように、しっかりとまぶす

- ① 鮭にワインとこしょうをふり、表側にマスタードをぬる。
- ② パン粉に水をませ、くるみ、パセリを加えて混ぜ、鮭にまぶしつける。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、中火で②を両面こんがり焼き、器に盛る。
- ④ ブロッコリー、カリフラワーは小房にわけてゆで、③に添える。

副菜(汁物) かぶとごぼうの汁もの

野菜やきのこの旨味がうれしい汁もの

<材料> 4人分

かぶ(葉つき)	1 個
ごぼう	50g
生しいたけ	2 枚
油揚げ	1 枚

エネルギー45kcal 塩分 0.9g	
だし	600ml
しお	小さじ 1/2
酒	小さじ 1/3
しょうゆ	小さじ 1

<作り方>

Point かぶの葉は煮過ぎないように

- ① かぶはいちょう切り、葉は2cm幅に切る。ごぼうはささがきにし、しいたけは石づきを除き、薄切りにする。油揚げは、油抜きをし縦半分にし、細切りにする。
- ② なべにだしをいれ、①の野菜、油揚げをいれて野菜に火が通るまで煮て、しお、酒、しょうゆで調味し煮立て、椀にもる。

副菜 にんじんのゆずごま和え

ゆずの香りでさわやかに

<材料> 4人分

にんじん	160g
いり白ごま	大さじ 1
ちりめんじゃこ	10g

エネルギー39kcal 塩分 0.7g	
酢	小さじ 2
しお	小さじ 1/3
ゆず	1 個

<作り方>

Point リボン状にしたにんじんで目先を変えて

- ① にんじんは皮をむき、ピーラーで3cmくらいの長さに削り、しおをふりいれ、しんなりさせる。
- ② ゆずは果汁をしぼり(大さじ2程)、酢を加え、①に加え混ぜる。
- ③ からいりしたごまと、ちりめんじゃこを②に加えて和える。

副菜(デザート) 寒天黒みつけ

さっぱりとした寒天デザート

<材料> 4人分

粉寒天	2g
水	300ml
キウイフルーツ	1 個
りんご	1/2 個

エネルギー62kcal 塩分 0g		
A	黒砂糖	大さじ 2
	さとう	大さじ 2
	水	40ml

<作り方>

Point 寒天はしっかりと煮溶かす

- ① なべに分量の水をいれ、粉寒天をふりいれ、混ぜながら煮溶かし、沸騰したら2分ほど煮立てる。火からおろしたら、水でぬらした流し缶にいれ冷やし固める。
- ② なべにAの材料を合わせて、弱火でとろみがつくまで煮詰めて、冷ます。
- ③ 固めた寒天を1cm角に切って、器に盛り、果物は食べやすい大きさに切つてのせ、②の黒みつをかける。