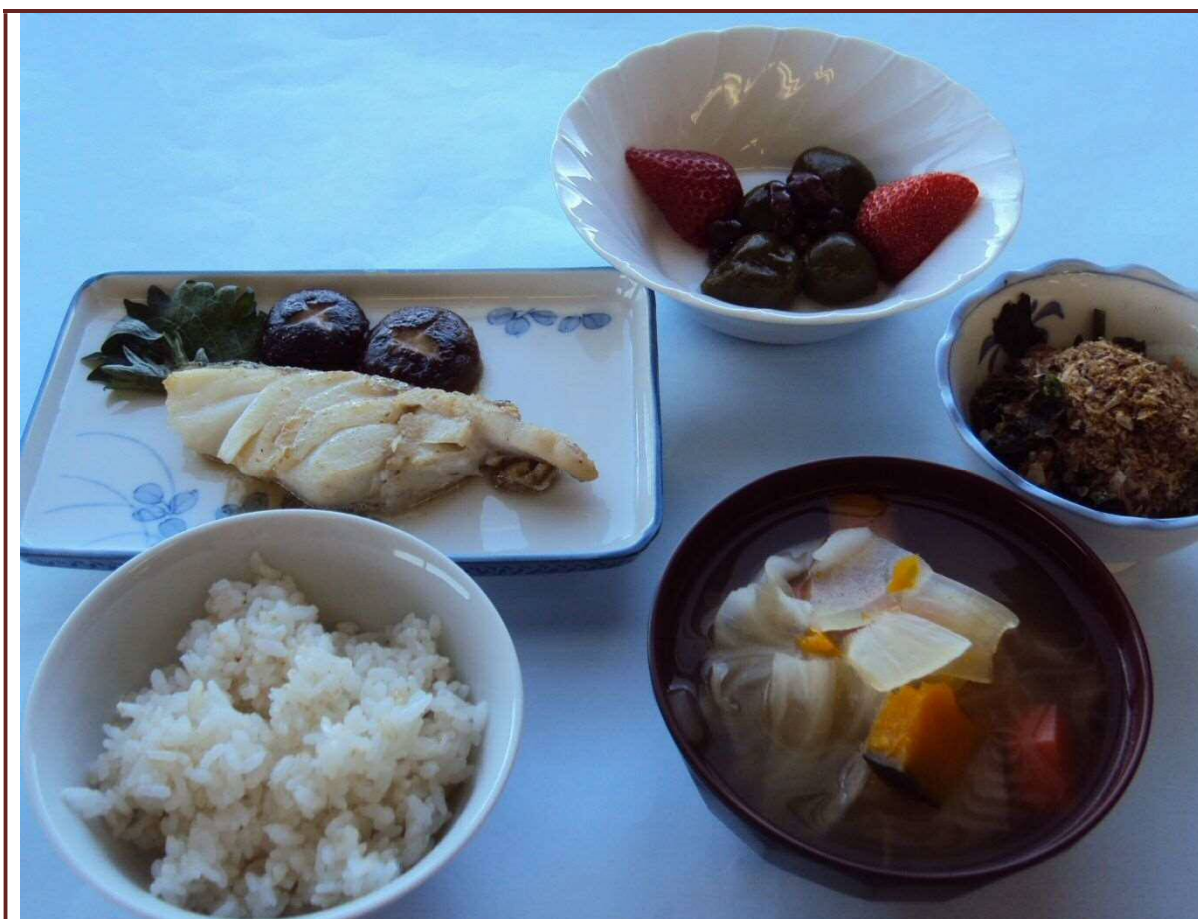


旬の野菜を美味しく食べよう ～ 高コレステロール予防 ～



主食	ごはん
主菜	たらの柚子こしょう焼き
副菜（汁物）	野菜スープ
副菜	ほうれん草と白菜のお浸し
副菜	抹茶白玉

エネルギー 557kcal 塩分 2.3g

令和2年1月16日(木)

旬の野菜をおいしく食べよう！ ～ 高コレステロール予防 ～

本日の献立	エネルギー557kcal	塩分 2.3g
・主食	ごはん	
・主菜	たらの柚子こしょう焼き	
・副菜(汁物)	野菜スープ	
・副菜	ほうれん草と白菜のお浸し	
・副菜(デザート)	抹茶白玉	

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れて、分量の水を加えて、30分浸水する。
- ② 炊飯する。

主菜 たらの柚子こしょう焼き

たらが主役です

＜材料＞4人分	エネルギー160kcal	塩分 0.9g	
生たら	4 切	生しいたけ 8 枚	
A	柚子こしょう	小さじ1と1/2	大葉 4 枚
	酒	大さじ1と1/3	サラダ油 大さじ2
	みりん	大さじ1と1/3	
	しょうゆ	大さじ2/3	

＜作り方＞

- ① たらは、水気をふき取っておく。A は合わせておく。生しいたけはいしづきを取っておく。**Point** キッチンペーパーなどでしっかりふき取る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①のたらを入れて焼く。生しいたけも一緒に焼く。
- ③ たらに火が通ったら、A を回しかけてからめる。皿に大葉、生しいたけと共に盛り付ける。

副菜(汁物) 野菜スープ

野菜の旨味がたっぷり

<材料> 4人分

玉ねぎ	100g
かぼちゃ	100g
きゃべつ	100g
にんじん	100g

エネルギー60kcal 塩分0.6g

水	5カップ
固形ブイヨン	1個
こしょう	少々
オリーブ油	小さじ1

<作り方>

- ① 4種類の野菜は一口大に切り、かぼちゃ以外を鍋に入れ分量の水と蓋をして20分程煮る。
- ② ①が柔らかくなったら、かぼちゃと固形ブイヨンを入れる。
Point 野菜のだしがたくさん出るので、半量のブイヨンを入れて味をみる。もの足りないようなら、残りの半量を入れる
- ③ かぼちゃが煮えたら、火を止めて仕上げにオリーブ油をたらす。

副菜 ほうれん草と白菜のお浸し

だしが効いている

<材料> 4人分

ほうれん草	200g
白菜	100g
かつお節	12g

エネルギー32kcal 塩分0.7g

A	しょうゆ	大さじ1
	だし汁	大さじ1

<作り方>

- ① ほうれん草は、洗ってから茹でて3~4cmのざく切りにし、白菜も茹で、同様に切る。水気をよく絞る。
Point ほうれん草は茎の方から茹でる。
- ② Aを合わせ①を和える。器に盛り、かつお節をかける。

副菜(デザート) 抹茶白玉

もちもちでおいしい

<材料> 4人分

白玉粉	80g
抹茶	8g
水	80ml

エネルギー105kcal 塩分0.1g

いちご	4個
茹で小豆缶	40g

<作り方>

- ① 白玉粉に抹茶を混ぜ合わせて、水を少しずつ加えながらよくこねる。
Point 柔らかすぎると丸めにくいので、水は少しずつ加える。
- ② ①の色が均一になり、丁度いい硬さになったら食べやすい大きさに丸める。
- ③ 鍋に湯を沸かし、②を入れ浮いてくるまで待ち、強火で2~3分茹でてざるに上げて、冷水で冷やす。
- ④ 器に③を盛り小豆缶をかけ、いちごを飾る。