

旬の野菜を美味しく食べよう ～ 女性の健康 ～



主食	ごはん
主菜	ブリのごまみそ煮
副菜（汁物）	豆腐のすまし汁
副菜	れんこんのステーキ
副菜	りんごのキャラメリゼ

エネルギー 683kcal 塩分 2.2g

令和元年 2月19日(水)

旬の野菜をおいしく食べよう！ ～ 女性の健康 ～

本日の献立	エネルギー683kcal	塩分 2.2g
・主食	ごはん	
・主菜	ブリのごまみそ煮	
・副菜(汁物)	豆腐のすまし汁	
・副菜	れんこんのステーキ	
・副菜(デザート)	りんごのキャラメリゼ	

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

主食 ごはん

エネルギー200kcal 塩分 0g

<材料> 4人分

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分浸水し、炊飯する。

主菜 ブリのごまみそ煮

ブリを味噌の味付けで

<材料> 4人分

エネルギー253kcal 塩分 1.0g

ブリ	80g×4切れ	みりん	大さじ4
みそ	大さじ1と1/2	水	1と1/2カップ
水	大さじ3	練り白ごま	大さじ2
昆布	10cm角	ブロッコリー	1/2株

<作り方>

① みそは水大さじ3でときのばす。昆布は2つに切る。ブロッコリーはゆでる。

② 鍋に昆布をしき、ブリを並べ、みりん①のみそ半量、水1と1/2カップを注ぎ紙ふたをし強火にかける。煮立ったら中火にし、10分煮る。

③ 残りのみそと、練りごまを混ぜて加え、ひと煮立ちさせる。器にブリを盛り、ブロッコリーを添える。

Point 練り白ごまは最後に加えて香りよく

副菜(汁物) 豆腐のすまし汁

さっぱりとした手早くできる汁ものです

<材料> 4人分

木綿豆腐	200g
ねぎ	1/2 本
カットわかめ	2g
まいたけ	100g

エネルギー51kcal 塩分0.7g	
だし(かつお)	3カップ
しょうゆ	小さじ1
塩	1g

<作り方>

Point 材料は煮すぎないように

- ① 豆腐はさいの目に切り、ねぎは斜め薄切りにする。まいたけは小房にわけ、わかめは戻し、水気をきる。
- ② 鍋にだしをいれ、沸騰したらまいたけを加え2、3分煮た後、豆腐、ねぎ、わかめも加え、しょうゆと塩で調味し、ひと煮立ちさせる。

副菜 れんこんのステーキ

素材の味を生かします

<材料> 4人分

れんこん	200g
にんじん	100g
にんにく	1かけ

エネルギー64kcal 塩分0.4g	
オリーブ油	小さじ2
しょうゆ	小さじ1と1/2
黒こしょう	少量

<作り方>

- ① れんこん、にんじんは0.5cm厚さの輪切り、にんにくは薄切りにする。
- ② フライパンに油をしき、①を並べて中火にかけジュージューと音がしてきたら
- ③ 弱火にし、片面5、6分ずつ焼く。途中にんにくが焦げそうになったら、れんこんの上にのせる。
Point 野菜の厚みをそろえて火が通りやすくする
- ④ しょうゆ、黒こしょうをからめる。

副菜(デザート) りんごのキャラメリゼ

りんごがキャラメルをまといます

<材料> 4人分

りんご	1個
砂糖	30g
水	小さじ1

エネルギー115kcal 塩分0.1g	
バター	10g
水	小さじ3
くるみ	15g
プレーンヨーグルト	100g

<作り方>

- ① くるみは160度に予熱したオーブンで10分ほどローストし、荒く刻む。
- ② りんごは8等分のくし形に切る。フライパンに砂糖と水をいれて中火にかける。砂糖が茶色く色づいてきたら、フライパンをゆすって完全に溶かす。
- ③ しょうゆくらいの褐色になったら一度火を消す。そこにバター、りんご、水を加え、中火にかけ、ときどき混ぜながら4、5分加熱する。
- ④ くるみを加えて軽くまぜ、器に盛り、ヨーグルトを添える。

Point 砂糖を煮詰めるときは色の変化に注意して