

旬の野菜を美味しく食べよう ～ ほねの健康を守るために ～



主食	ごはん
主菜	おからハンバーグトマト煮
副菜（汁物）	モロヘイヤとみょうがのお吸い物
副菜	にんじんとひじきのごま酢和え
副菜	オレンジティースカッシュ

エネルギー 637kcal 塩分 2.6g カルシウム 290mg

令和2年8月27日(木)

旬の野菜をおいしく食べよう！ ～ ほねの健康を守るために～

本日の献立 エネルギー637kcal 塩分2.6g カルシウム290mg

- ・主 食 ごはん
- ・主 菜 おからハンバーグトマト煮
- ・副菜(汁物) モロヘイヤとみょうがのお吸い物
- ・副 菜 にんじんとひじきのごま酢和え
- ・副菜(デザート) オレンジティースカッシュ

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

主食 ごはん

<材料>4人分
精白米 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分浸水し、炊飯する。

副菜 にんじんとひじきのごま酢和え

ひじきをごま酢でさっぱりと

<材料>2人分
にんじん 1/2本(60g)
芽ひじき(乾) 5g
かいわれ大根 10g
エネルギー66kcal 塩分0.8g
A 白すりごま 大さじ1
A 酢 大さじ1
A さとう 大さじ1/2
A しょうゆ 大さじ1/2
A ごま油 小さじ1

<作り方>

- ① ひじきは戻す。にんじんはせん切りにし、かいわれは半分に切る。
- ② 沸騰湯でにんじんをさっとゆでとりだし、同じ湯でひじきも2分ゆでる。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせ、1と2を加えて和える。

Point にんじん、ひじきはしっかり水気をきる。

主菜 おからハンバーグトマト煮

カルシウム up! ハンバーグ

<材料> 2人分

A おから	100g
A 卵	1/2 個
A 玉ねぎ(みじん切り)	30g
A いわし缶(水煮)	1/2 缶(75g)
A 片栗粉	大さじ1
A マヨネーズ	小さじ2

エネルギー	282kcal	塩分	0.9g
オリーブ油	大さじ1		
ホールトマト缶	1/2 缶(200g)		
まいたけ	50g		
にんにく(みじん切り)	1 かけ		
塩	1 g		

<作り方>

- ① ボウルに A を入れてよく混ぜ、4等分の小判型にする。
- ② まいたけは小房にわけ、トマトはつぶしておく。
- ③ フライパンにオリーブ油大さじ 1/2 を熱し、①を並べて中火で4分、裏返して2分焼く。一旦取り出す。
- ④ 同じフライパンにオリーブ油大さじ 1/2 を熱し、にんにくとまいたけを1分炒め、そこにトマトと塩を加え1分煮立て、③を戻し、ひと煮立ちする。

Point ハンバーグは軟らかいので丁寧に扱う。

副菜(汁物)モロヘイヤとみょうがのお吸い物

みょうがの香りをきかせて減塩に

<材料> 2人分

モロヘイヤ	50g
みょうが	1 本
高野豆腐	16g

エネルギー	59kcal	塩分	0.9g
だし	300ml		
しょうゆ	小さじ 1/2		
塩	1 g		

<作り方>

- ① みょうがを斜め薄切り、モロヘイヤはざく切り、高野豆腐はぬるま湯で戻し短冊切りにする。
- ② だしを温め、高野豆腐、モロヘイヤを入れ中火で5分煮て、しょうゆ、塩を入れ、最後にみょうがを加え、さっと煮て火を止める。

Point モロヘイヤの茎が硬い場合は除く。

副菜(デザート) オレンジティースカッシュ

紅茶の香りが爽やか

<材料> 2人分

水	150ml
紅茶ティーバッグ	1 袋
オリゴ糖	小さじ1

エネルギー	30kcal	塩分	0g
炭酸水(無糖)	200ml		
オレンジ	1/2 個		
氷	適量		

<作り方>

- ① 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したらティーバッグを入れ1分煮出す。
- ② オレンジは皮をむき、6等分に切る。
- ③ グラスに氷、オレンジを入れ、紅茶、炭酸水を注ぐ。
- ④ オリゴ糖を加え、よく混ぜる。

Point 紅茶は濃く煮出す。