

好きな方をお選びください

<サーモンの焼コロッケ>

材料	分量(%)	表1	表3	表5	表6	調味料	塩分(g)
鮭	60		1				
酒	1						
レモン汁	1						
ピーマン	5				○		
玉ねぎ	20				○		
人参	5				○		
食塩	0.6						0.6
こしょう	0						
卵	10		0.2				
パン粉	2	0.1					
マヨネーズ	3			0.3			
小麦粉	2	0.1					
卵	5		0.1				
パン粉	8	0.4					
油	5						
人参	10				○		
サラダ菜	10				○		
ソイールドレッシング	10					○	0.4
計		0.6	1.3	0.3	0.2	○	1

ご飯を0.6単位(30g)減らしましょう!

- ①ピーマンと玉ねぎと人参をみじんきりにします。
- ②サーモンに酒。レモンをかけて蒸します。
- ③②をほぐし、Aと混ぜ合わせ、丸い形に成形します。
- ④③に小麦粉、卵、パン粉をつけ、油をかけてオープンで焼きます。
- ⑤人参はピーラーで薄くむいてゆで、サラダ菜を沿え、ドレッシングを

<鶏ソテーのフレッシュトマトソースかけ>

材料	分量(%)	表3	表5	表6	調味料	塩分(g)
鶏もも皮なし	80	1.3				
食塩	0.2					0.2
白ワイン	2					
トマト	50			○		
玉ねぎ	10			○		
にんにく	1			○		
オリーブ油	3		0.3			
砂糖	1				○	
食塩	0.5					0.5
こしょう	0					
パセリ	1				○	
計		1.3	0.3	0.2	0.1	0.7

- ①鶏肉に食塩と白ワインで下味をつけ、オープンで焼きます。
- ②トマトと玉ねぎとにんにくをみじん切りにします。
- ③オリーブ油を熱しにんにくを加え、香りが出たら玉ねぎを加えて炒めます。
- ④トマトを加え、水気が飛ぶまで炒め、調味料を加えます。
- ⑤①に④をかけ、パセリを添えます。

<カレージャーマンポテト>

材料	分量(%)	表1	表3	表5	表6	調味料	塩分(g)
新じゃがいも	50	0.5					
スナッフえんどう	20				○		
玉ねぎ	30				○		
ショルダーベーコン	8		0.2				
バター	1			0.1			
食塩	0.3						0.3
こしょう	0.01						
カレー粉	0.01						
計		0.5	0.2	0.3	0.1	0.3	0.3

ご飯を0.5単位(25g)減らしましょう!

- ①じゃがいもと玉ねぎはくし切りにし、蒸します。
- ②スナッフえんどうの筋をとり、茹でます。
- ③バターを熱し、せん切りにしたベーコンをいため、①を加えます。
- ④調味料で調味し、最後にスナッフえんどうを加えます。

<中華スープ>

材料	分量(%)	表3	表5	表6	調味料	塩分(g)
水煮たけのこ	20			○		
にら	10			○		
しいたけ	5			○		
人参	10			○		
卵	10	0.2				
ごま油	1		0.1			
がらスープ	100					
薄口しょうゆ	1					0.2
食塩	0.8					0.8
こしょう	0.01					
計		0.2	0.1	0.2		1

- ①鶏がらとくず野菜でだしをとります。
- ②たけのこ、しいたけ、人参をせん切りにします。
- ③①をこして、野菜を加えて煮込みます。
- ④野菜がやわらかくなったら、調味料で調味し、最後に

<春キャベツの友禅漬>

材料	分量(%)	表1	表3	表5	表6	調味料	塩分(g)
春キャベツ	50				○		
人参	10				○		
きゅうり	20				○		
青しそ	0.5				○		
しょうが	0.5				○		
食塩	0.5						0.5
薄口しょうゆ	2						0.3
計					0.3		0.8

- ①野菜をすべてせん切りにします。
- ②①に食塩をよくもんで、おいておきます。
- ③水気をよくしぼり、薄口しょうゆを加えて混ぜます。

<新玉ねぎの韓国風酢物>

材料	分量(%)	表3	表5	表6	調味料	塩分(g)
新たまねぎ	50			○		
生わかめ	10			○		
赤パプリカ	8			○		
黄パプリカ	8			○		
食塩	0.5					0.5
砂糖	2				0.1	
しょうゆ	1					0.2
酢	8					
コチュジャン	0.5					
計				0.3	0.1	0.7

- ①野菜をすべてせん切りにし、玉ねぎは水にさらしてしぼり、食塩でもみこんで水気をしぼります。

## 果物

本日は1日の必要量の約半分(40kcal程度)を楽しみましょう。



テーマ:「シンプル&華やかメニュー」

春野菜は甘みがあり美味しいですね。

春野菜である「じゃがいも・たけのこ・スナップえんどう・春キャベツ・しょうが・新玉ねぎ」季節の美味しい野菜を用いて、豊かな色彩になるように食品を選びました。

当院人気メニューである「サーモンの焼コロッケ」は蒸サーモンと野菜で作ったコロッケで、揚げずにオーブンで焼いて作るため、低カロリーです。

その他にも「鶏肉のソテー」はフレッシュトマトでさっぱり仕上げ、「ジャーマンポテト」はカレー味でスパイシーに仕上げ、「中華スープ」は鶏がらでだしをとりコクのある味に仕上げ、「友禅漬」はしそやしょうがでさっぱりとした味に仕上げ、「韓国風酢の物」はコチュジャンを用いて韓国風に仕上げました。

シンプルな料理にちょっとしたアクセントを付け、楽しんで食べる事が出来るように考えて調理しました。

ぜひお試し下さい。