

鮭の味噌マヨ焼き

食塩 0.9 g

材料	g	表1	表3	表5	表6	調味料
鮭	90		1.5			
食塩	0.2					
味噌	6					0.2
マヨネーズ	5		0.5			
みりん	2					○
青ねぎ	2				○	
赤パプリカ	20				○	
エリンギ	20				○	
合計			1.5	0.5	0.1	0.2

- ①キッチンペーパーで鮭の水気を取り、塩を振っておきます。パプリカ・エリンギは食べやすい大きさに切っておきます。
- ②天板にクッキングペーパーを敷き、①の鮭を並べます。鮭の隙間にパプリカ・エリンギを並べます。
- ③Aを混ぜ合わせ、鮭の上からかけます。
- ④オーブンを200～220℃に予熱して約15分焼きます。※Aの合わせダレは焦げやすいため、様子を見ながら焼きます。焦げそうときはアルミホイルを被せてください。
- ⑤焼き上がったら上に小口切りにしたねぎを乗せ、パプリカ・エリンギと共に盛りつけます。



食物繊維 1.0 g

豚ロースの甘酢黒胡椒焼き

食塩 0.8 g

材料	g	表1	表3	表5	表6	調味料
豚ロース	60		1.5			
食塩	0.2					
小麦粉	2	0.1				
黒こしょう	適量					
おろしにんにく	0.5					
薄口醤油	4					
みりん	2					○
酢	2					
砂糖	1.5					○
油	2			0.2		
カシューナッツ	5			0.3		
さやいんげん	20					○
ミニトマト	20					○
合計		0.1	1.5	0.5	0.1	0.1

- ①豚肉に塩・黒こしょうを振り、小麦粉を薄くまんべんなくまぶします。さやいんげんは斜め4等分程度の長さに切り、茹でておきます。
- ②フライパンで油を熱し、①の豚肉を入れてこんがり焼きます。
- ③豚肉を裏返し、混ぜ合わせたAとカシューナッツを加えて中火で煮詰めます。
- ④さやいんげん・ミニトマトと共に盛りつけます。

☆ご飯を 5 g 減らします！

食物繊維 1.1 g

れんこんのパペロンチーノ

食塩 0.5 g

材料	g	表1	表3	表5	表6	調味料
れんこん	60	0.5				
ぶなしめじ	15					○
にんにく	1.5					
オリーブ油	2			0.2		
唐辛子	適量					
塩	0.5					
こしょう	適量					
青ねぎ	0.5					
合計		0.5		0.2	○	

- ①れんこんを5mm幅のいちよう切りにし、酢水に漬けておきます。ぶなしめじは石づきを除去しよく洗っておきます。
- ②フライパンにオリーブ油・スライスしたにんにく・小口切りにした唐辛子を入れ、弱火で香りが出るまで炒めます。
- ③香りがでたられんこんとぶなしめじを加えて炒めます。
- ④火が通ったら塩で調味し、最後に青ねぎを加えます。

☆ご飯を 25 g 減らします！

食物繊維 1.7 g

白菜のミルクスープ

食塩 1.2 g

材料	g	表1	表3	表4	表5	表6	調味料
白菜	50						0.2
ブロッコリー	30						0.1
人参	10						○
水	60						
コンソメ	2						
牛乳	60			0.5			
有塩バター	2					0.2	
塩	0.4						
こしょう	適量						
合計				0.5	0.2	0.3	

- ①白菜を食べやすい大きさに、ブロッコリーは小房に切っておきます。人参は4cm程度の短冊切りにします。
- ②鍋に水と白菜、人参を入れて火にかけます。
- ③沸騰したらブロッコリーとコンソメを加えます。
- ④野菜に火が通ったら、牛乳とバターを加えます。※沸騰しないよう火力に注意します！
- ⑤最後に塩とこしょうで味を調えます。

食物繊維 2.2 g

柚子香るほうれん草のお浸し

食塩 0.6 g

材料	g	表1	表3	表5	表6	調味料
ほうれん草	100					0.3
だし汁	30					
薄口醤油	4					
みりん	2					○
柚子果汁	2					
柚子皮	0.5					
系かつお	0.5		○			
合計			○		0.3	○

- ①ほうれん草は茹でてから食べやすい大きさに切ります。人参は拍子切りにして茹でます。
- ②柚子の皮を薄く剥ぎ(白い部分は除く)、干切りにしておきます。
- ③Aを合わせて①②と和え、系かつおを乗せます。

食物繊維 2.8 g

大根のさっぱり梅和え

食塩 0.7 g

材料	g	表1	表3	表5	表6	調味料
大根	80					0.2
塩	0.2					
梅干し	3					
酢	3					
薄口醤油	2					
みりん	2					○
大葉	1					
黒ごま	0.5			○		○
合計				○	0.2	○

- ①大根を細めの拍子木切りにし、塩でしっかり揉んでおきます。大葉は干切りにしておきます。
- ②梅は種を除いて包丁で叩き、Aと混ぜ合わせます。
- ③大根の水気を絞り、②と大葉、黒ごまと和えます。

食物繊維 3.2 g

果物(みかん・柿) 0.5単位

★本日の献立は、1食当たり【表3：1.5単位】【表5：0.7単位】となっています。



今回の食事会のテーマは『からだに優しいおすすめメニュー』ということで適切な食事内容を学んでいただくため、選択メニューとしました。主食の仲間を副菜に使ったときはご飯を減らす必要があることやマヨネーズやナッツ類が油の仲間であることなどを再確認していただけるような献立にしています。また、旬の食材をふんだんに使用し、季節感も楽しめるよう工夫しました。