

# 平成22年 冬季健康教室

## 今日の献立

ごはん  
 鰯の香草やき  
 ひじきの酢のもの  
 ほうれん草の磯辺和え  
 みそ風味けんちん汁  
 くだもの

栄養量 (5.75 単位) 約 460 キロカロリー

表 1 3.0 単位  
 表 2 0.3 単位  
 表 3 1.45 単位  
 表 5 0.5 単位  
 表 6 0.3 単位  
 調味料 0.2 単位

メニュー	材料 (1人分)	(単位)
鰯の香草やき	あじ	60g 表3 1.0
	塩・こしょう	適宜
	小麦粉	2g 表1 0.1
	卵	5g 表3 0.1
	パン粉	2g 表1 0.1
	パセリ	3g 表6 (3)
	にんにく	1g 表6 (1)
	サラダ油	5g 表5 0.5
	ブロッコリー	15g 表6 (15)
	にんじん	15g 表6 (15)
レモン	15g 表2 0.1	
ひじきの酢のもの	ひじき (乾)	5g 表6 *
	土佐酢	
	しょうゆ	3g 表6
	酢	2g
	砂糖	調味料 *
削りかつお	1g 表3 0.05	
ほうれん草の磯辺和え	ほうれん草	50g 表6 (50)
	板のり	1g 表6 *
	割りしょうゆ	7g
みそ風味けんちん汁	もめん豆腐	30g 表3 0.3
	だいこん	30g 表6 (30)
	にんじん	15g 表6 (20)
	ごぼう	10g 表6 (10)
	しいたけ	10g 表6 *
	こんにゃく	20g 表6 *
	ねぎ	5g 表6 (5)
	味噌	8g 調味料 0.2
	出し汁 (こぶ)	1カップ
くだもの	いちご	50g 表2 0.2
	ごはん	140g 表1 2.8

### 鰯の香草やき

- ① あじは頭、ぜいご、はらわたを除き、3枚におろす。塩とこしょうをふる。
- ② パセリ、にんにくをみじん切りにしてパン粉と混ぜる。
- ③ ①のあじに小麦粉、とき卵、②のパン粉の順にまぶす。
- ④ フライパンに油を熱し、③を入れ、両面を焼いて火を通す。
- ⑤ ブロッコリーを子房に分ける。たっぷりの湯に塩を加え、ブロッコリーを茹でる。冷水に取りさます。
- ⑥ にんじんは一口大に切り、柔らかく茹でる。あじを焼いたフライパンで炒める。
- ⑦ お皿に④の鰯を盛り、ブロッコリー、ソテーした人参を付け合わせる。
- ⑧ くし型に切ったレモンを添える。

### ひじきの酢のもの

- ① しょうゆ、酢、砂糖、削りかつお (盛りつけ用に少しとっておく) を混ぜ合わせる。
  - ② ひじきをたっぷりの水で戻し、洗う。沸騰湯でさっとゆで、ざるにあげて湯切りする。熱いうちに①に入れて混ぜ、冷ます。
  - ③ 器に盛り、とりおいた削りかつおを散らす。
- \*土佐酢・・・二杯酢、又は三杯酢に削りかつおを合わせたもの

### ほうれん草の磯辺あえ

- ① ほうれん草を塩を加えた沸騰湯で茹でる。冷水に取る。食べやすい長さに切る。
- ② 板のりを火で軽くあぶりもみほぐす。
- ③ ①と②を割りしょうゆで和える。

### みそ風味けんちん汁

- ① 大根と人参はいちょう切り。ごぼうは洗ってさがきにして水に放つ。しいたけは軸を除き4つに切る。こんにゃくは一口大にちぎり茹でる。
- ② 鍋に①と出し汁を入れ、あくをとりながら20分煮る。
- ③ 野菜が柔らかくなったら味噌をとき入れる。
- ④ 豆腐をくずしながら加え、ひと煮したら火を止めて小口切りしたねぎを散らす。