

平成23年 健康教室

今日の献立

花ちらし寿司
 ホイル焼き
 小松菜と切干し大根の辛子和え
 うしお汁
 くだもの

栄養量 (5.35 単位) 約 428 キロカロリー
 塩分量 2.84 グラム
 表 1 3 単位
 表 2 0.3 単位
 表 3 1.25 単位
 表 5 0.2 単位
 表 6 0.3 単位
 調味料 0.3 単位



品名	材料 (1人分)	(単位)	
花ちらし寿司			
ごはん	150g	表 1	3.0
合わせ酢			
酢	12g		
塩	0.5g		
砂糖	4g	調味料	0.2
具			
人参	10g	表 6	(10)
干しいたけ	2g	表 6	*
ひじき	1g	表 6	*
油揚げ	3g	表 3	0.15
砂糖	1g	調味料	0.05
しょうゆ	3g		
だし汁	40g		
錦糸卵			
卵	25g	表 3	0.5
砂糖	1g	調味料	0.05
塩			
植物油	1g	表 5	0.1
花人参	10g	表 6	(10)
菜の花	10g	表 6	(10)
ホイル焼き			
さわら	20g	表 3	0.5
塩	0.1g		
生しいたけ	10g	表 6	*
エリンギ	15g	表 6	*
えのき	15g	表 6	*
レモン	5g	表 2	*
バター	1g	表 5	0.1
小松菜と切干し大根の辛子和え			
小松菜	40g	表 6	(40)
切干し大根	5g	表 6	(5)
人参	7g	表 6	(7)
しょうゆ・だし汁	8g		
練り辛子	適宜		
うしお汁			
あさり(殻つき)	65g	表 3	0.1
酒	2g		
三つ葉	5g	表 6	(5)
しょうゆ	5g		
出し汁(こぶ)	1カップ		
くだもの			
いちご	38g	表 2	0.15
オレンジ	30g	表 2	0.15

花ちらし寿司

米は分量の水加減で炊く。

* 具を作る

人参はせん切り、干しいたけは洗い戻してせん切りにする。
 ひじきはたっぷりの水で戻してざるに上げておく。

油揚げは熱湯をかけて油抜きをして、せん切りにする。

だし汁に調味料を合わせて人参、ひじき、しいたけ、油揚げを入れて煮る。

* 錦糸卵

卵は薄焼きにして錦糸に切る。

* 花人参 菜の花

人参は約5mm長さに輪切りにして型抜きして塩茹でする。

菜の花は塩茹でする。

* 仕上げ

炊き上がったご飯に、合わせ酢を混ぜて寿司飯を作る。

寿司飯が人肌に冷めたら 具を混ぜしゃもじで切るように混ぜる。

器に を盛り、 の錦糸卵、 の花人参、 の菜の花を盛り、春を彩どる。

ホイル焼き

しいたけは半分、エリンギは薄切り、えのきは石づきを取り半分に切る。

約15センチ角のアルミ箔を広げて、鯖の切り身、きのこを置き、バターを上に乗せて包む。

をフライパンに並べて、カップ半の水を入れ蒸し焼きにする。

レモンを添えて食す。

* 鯖はホタテ貝や鮭を使用しても良い。

* オープンを使用すると良い。

小松菜と切干し大根の辛子和え

小松菜はさっと茹でて、食べやすい長さに切っておく。

切干し大根は戻して、好みに茹でておく。

人参はせん切りにして茹でておく。

小松菜、切干し大根、人参を調味料で和える。

うしお汁

出し汁を沸騰させてあさりを入れる。

酒、醤油で調味する。

あさりが開いたら火を止める。

椀によそい、三つ葉を散らす。