

献立

- * 白ごはん
- * 鰯の中華蒸し
- * ツナじゃが
- * もずくとまと
- * くだもの



白ごはん

材料	1人分	目安量	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
白ごはん	125g		2.5						
小計			2.5						

鰯の中華蒸し

エネルギー 114 kcal 塩分 1.1 g

材料	1人分	目安量	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
鰯	60g	中1尾			1				
塩	0.5g	小さじ1/2							
酒	6g	大さじ1/2							
生姜	5g							(5)	
長ネギ	10g							(10)	
人参	10g							(10)	
醤油	3g	小さじ1/2							
酒	3g	小さじ1/2							
ごま油	2g	小さじ1/2					0.2		
小計					1		0.2	(25)	

作り方

- 1) あじは内臓、鱗、ぜいごを除き水洗いして水気を拭く。
- 2) 生姜、人参、長ネギは千切りにする。長ネギの1/3は白髪ネギにする。
- 3) あじに塩をし、腹にねぎと生姜を入れる。
- 4) 耐熱皿にあじを並べ上にねぎと生姜、人参を乗せ、酒をふりかける。
- 5) 10分ほどおき、蒸し器で10分蒸す。(ラップをし電子レンジで500W7分くらい加熱してもよい)
- 6) 小鍋に醤油、酒、ごま油を熱する。
- 7) 蒸しあがったあじを皿に盛りつけ熱々の6)をかける。上に白髪ネギをあしらう。

ツナじゃが

エネルギー 127 kcal 塩分 0.8 g

材料	1人分	4人分	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
シーチキン油漬け	20g	80g (1缶)			0.5				
玉ねぎ	50g	200g (1個)						(50)	
じゃがいも	50g	200g (2個)	0.5						
人参	10g	40g (1/3本)						(10)	
醤油	4.5g	18g (大さじ1)							
みりん	4.5g	18g (大さじ1)							0.1
大葉	0.5g	4枚							
小計			0.5		0.5			(60)	0.1

作り方

- 1)じゃがいもは皮をむき、大きめのひとくち大に切って2分くらい水につける。人参は皮をむき、乱切りにする。玉ねぎはくし切りにする。
- 2)鍋に玉ねぎ、ツナを油ごと入れて炒める。
- 3)玉ねぎがしんなりしたら、じゃがいも、人参を加え炒める。
- 4)水を材料がひたひたにかぶるくらいに加え、時々アクを取り除きながら煮る。
- 5)人参がやわらかくなったらみりんを加えひと煮立ちさせ、醤油を加え水分が少なくなるまで煮含める。(落とし蓋をすると全体に味がなじみやすい)
- 6)器に盛り付け、千切りにした大葉を上のにのせる。

もずくとまと

エネルギー 30 kcal 塩分 0.6 g

材料	1人分	目安量	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
トマト	60g	中1/2個						(60)	
おくら	10g	1本						(10)	
もずく酢(味付き)	40g	1/2パック						(40)	*
生姜	1g	スライス1枚						(1)	
小計								(111)	

作り方

- 1)トマトは1.5cm角に切る。生姜は千切りにする。
- 2)おくらは板ずりをして熱湯で茹で、5mmくらいの厚さにスライスする。
- 3)器にとまとを盛り付け、生姜を混ぜたもずくをかける。上におくらをのせる。

くだもの

材料	1人分	目安量	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
なし	60g	皮・芯含み72g		0.3					
ぶどう	30g	皮を含み36g		0.2					
小計				0.5					

H24年9月6日 健康教室

	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
白ごはん 125g	2.5						
鰹の中華蒸し			1		0.2	(25)	
ツナじゃが	0.5		0.5			(60)	0.1
もずくとまと						(111)	
くだもの なし(皮・芯含み)72g ぶどう(皮・種含み)36g		0.3 0.2					
合計	3	0.5	1.5	0	0.2	0.65	0.1

鰹の中華蒸し

エネルギー 114 kcal

塩分 1.1 g



材料	1人分	4人分
鰹	中1尾 (可食部60g)	中4尾
塩	0.5g	2g(小さじ1/3)
酒	6g	24g(大さじ1.5)
生姜	5g	20g
長ネギ	10g	40g
人参	10g	40g
醤油	3g	12g(小さじ2)
酒	3g	12g(小さじ2)
ごま油	2g	8g(小さじ2)

作り方

- 1) あじは内臓、鱗、ぜいごを除き水洗いして水気を拭く。
- 2) しょうが、人参、長ネギは千切りにする。長ネギの1/3は白髪ネギにする。
- 3) あじに塩をし、腹にねぎと生姜を入れる。
- 4) 耐熱皿にあじを並べ上にねぎと生姜、人参を乗せ、酒をふりかける。
- 5) 10分ほどおき、蒸し器で10分蒸す。(ラップをし電子レンジで500W7分くらい加熱してもよい)
- 6) 小鍋に醤油、酒、ごま油を熱する。
- 7) 蒸しあがったあじを皿に盛りつけ熱々の6)をかける。上に白髪ネギをあしらう。

ツナじゃが

エネルギー 127 kcal 塩分 0.8 g



材料	数量(g)	4人分
シーチキン油漬け	20g	80g (1缶)
玉ねぎ	50g	200g (1個)
じゃがいも	50g	200g (2個)
人参	10g	40g (1/3本)
醤油	4.5g	18g (大さじ1)
みりん	4.5g	18g (大さじ1)
大葉	0.5g	4枚

作り方

- 1) じゃがいもは皮をむき、大きめのひとくち大に切って2分くらい水につける。人参は皮をむき、乱切りにする。玉ねぎはくし切りにする。
- 2) 鍋に玉ねぎ、ツナを油ごと入れて炒める。
- 3) 玉ねぎがしんなりしたら、じゃがいも、人参を加え炒める。
- 4) 水を材料がひたひたにかぶるくらいに加え、時々アクを取り除きながら煮る。
- 5) 人参がやわらかくなったらみりんを加えひと煮立ちさせ、醤油を加え水分が少なくなるまで煮含める。(落とし蓋をすると全体に味がなじみやすい)
- 6) 器に盛り付け、千切りにした大葉を上のにせる。

もずくとまと

エネルギー 30 kcal 塩分 0.6 g



材料	数量(g)	目安量
トマト	60g	中1/2個
おくら	30g	1枚
もずく酢(味付き)	40g	1/2パック
生姜	1g	スライス1枚

作り方

- 1) トマトは1.5cm角に切る。生姜は千切りにする。
- 2) おくらは板ずりをして熱湯で茹で、5mmくらいの厚さにスライスする。
- 3) 器にトマトを盛り付け、生姜を混ぜたもずくをかける。上におくらをのせる。