



健康美食

モデルメニュー①

すこやかメニュー



1人分の栄養価

| 種類 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | 食物繊維 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | 塩分 (g) |
|-----------------|--------------|-----------|--------|----------|----------|------------|--------|--------|
| 上庄里いもごはん | 297 | 5.2 | 1.2 | 62.6 | 1.2 | 19 | 0.8 | 0.2 |
| 鯖のカレー風味焼き | 237 | 15.3 | 15.1 | 7.7 | 1.2 | 23 | 1.4 | 1.0 |
| 豚肉と厚揚げの炒め物 | 84 | 7.1 | 4.0 | 5.4 | 2.4 | 65 | 1.1 | 0.7 |
| キャベツときゅうりの塩昆布和え | 27 | 0.9 | 1.6 | 3.1 | 1.1 | 25 | 0.2 | 0.3 |
| ミルクわらびもち きなこがけ | 105 | 3.9 | 3.5 | 15.2 | 1.1 | 67 | 0.6 | 0.1 |
| 合計 | 750 | 32.4 | 25.3 | 94.0 | 7.0 | 200 | 4.1 | 2.1 |

食材チェック

| 種類 | ま | ご | わ | や | さ | し | い | よ |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 上庄里いもごはん | | ○ | | | | | ○ | |
| 鯖のカレー風味焼き | | | | ○ | ○ | | | |
| 豚肉と厚揚げの炒め物 | ○ | | | ○ | | ○ | | |
| キャベツときゅうりの塩昆布和え | | | ○ | ○ | | | | |
| ミルクわらびもち きなこがけ | ○ | | | | | | | ○ |

| 材料 | 1人分 | 4人分 | 備考 |
|-------|-------|-----------|----|
| 精白米 | 75 g | 2合 | |
| 里いも-生 | 30 g | 120 g | |
| 酒 | 5 g | 大さじ1と小さじ1 | |
| 塩 | 0.2 g | 0.8 g | |
| いりごま | 1 g | 小さじ1 | |

- ① 里いもは皮をむき洗い、食べやすい大きさに切る。
- ② 米は洗米し、酒、塩を加え通常の水加減とする。
- ③ ②に①の里いもを加え炊く。
- ④ ③を盛りつけ、いりごまをふる。

| 材料 | 1人分 | 4人分 | 備考 |
|-------|-------|--------|----|
| 鯖-生 | 70 g | 小8切れ | |
| カレー粉 | 1 g | 小さじ2 | |
| 小麦粉 | 7 g | 大さじ3 | |
| 塩 | 0.8 g | 小さじ1/2 | |
| こしょう | 少々 | 少々 | |
| オリーブ油 | 3 g | 大さじ1 | |
| レタス | 10 g | 4枚 | 添え |
| レモン | 10 g | 4切れ | 添え |

- ① カレー粉、小麦粉、塩、こしょうをあわせておく。
- ② 鯖に①をまぶし、余分な粉は落としておく。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し②の鯖を焼く。
- ④ ③の鯖を、添え野菜などとともに盛りつける。

| 材料 | 1人分 | 4人分 | 備考 |
|------|-------|----------|----|
| キャベツ | 40 g | 4枚 | |
| きゅうり | 15 g | 中1/2本 | |
| 塩昆布 | 1.5 g | 6 g | |
| ごま油 | 1.5 g | 小さじ1と1/2 | |

- ① キャベツは3cm程度、きゅうりは輪切りにする。
- ② ①に塩昆布、ごま油を加えてもみこみ、しばらく置いて味をなじませる。



| 材料 | 1人分 | 4人分 | 備考 |
|--------------|-------|--------|----|
| 厚揚げ | 20 g | 1/2枚 | |
| 豚もも肉うす切り | 15 g | 60 g | |
| A { 塩 | 0.1 g | 少々 | |
| 酒 | 1.3 g | 小さじ1 | |
| ほうれん草 | 15 g | 1/3束 | |
| 人参 | 10 g | 小1/2本 | |
| ピーマン | 10 g | 1個 | |
| たけのこ | 10 g | 40 g | |
| 玉ねぎ | 10 g | 1/4個 | |
| 干しいたけ | 2 g | 4枚 | |
| 油 | 1 g | 小さじ1 | |
| しょうが | 3 g | 1かけ | |
| B { うすくちしょうゆ | 1.5 g | 小さじ1 | |
| 鶏がらスープの素 | 0.8 g | 大さじ1/2 | |
| 酒 | 2 g | 大さじ1/2 | |

- ① 干しいたけは戻しておく。
- ② 豚もも肉は、食べやすく切り、Aで下味をつけておく。
- ③ ほうれん草はゆがいておく。
- ④ しょうがはせん切りにする。
- ⑤ 厚揚げ、①③、その他の野菜を一口大に切る。
- ⑥ フライパンに油を熱し、②を炒め火が通ったら皿にとっておく。
- ⑦ ⑥のフライパンで⑤を炒め、火が通ったら取り出した豚肉を加え、Bで味をととのえる。
- ⑧ ⑦を盛りつけ、④をかざる。

| 材料 | 1人分 | 4人分 | 備考 |
|-----|------|-----------|----|
| 牛乳 | 50 g | 200g | |
| 片栗粉 | 10 g | 大さじ4と1/2 | |
| 砂糖 | 3 g | 大さじ1と小さじ1 | |
| きな粉 | 6 g | 大さじ3 | |

- ① 耐熱ボウルに片栗粉、砂糖を加えて、牛乳を少しずつ加えながら完全に溶かす。
- ② ラップをかけて電子レンジ(600W)で約3分加熱し、全体を混ぜてさらに2分加熱する。
- ③ ダマがなくなり、半透明になるまで力をいれて混ぜ、さらに3分加熱し、透明になるまで混ぜる。
- ④ バットなどにきな粉を入れ③をスプーンですくっておとし、きな粉をまぶす。