



健康美食

# 元気でいきいきメニュー

モデルメニュー③



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)
ごはん	252	3.8	0.5	55.7	0.5	5	0.2	0
福井サーモンの南蛮漬け	243	15.2	14.7	11.9	2.3	36	0.9	0.5
とみつ金時のサラダ	179	4.1	8.6	20.8	1.6	110	0.6	0.4
ほうれん草ののりあえ	22	1.9	0.3	3.9	2.2	36	1.5	0.4
大豆とひじきの煮物	33	2.5	1.4	3.2	1.7	28	0.4	0.3
合計	729	27.5	25.5	95.5	8.3	215	3.6	1.6

## 食材チェック

種類	ま	ご	わ	や	さ	し	い	よ
ごはん								
福井サーモンの南蛮漬け				○	○			
とみつ金時のサラダ				○			○	○
ほうれん草の海苔あえ			○	○				
大豆とひじきの煮物	○		○					

材料	1人分	4人分	備考
めし	150 g	600 g	

★ ごまをふると食材も増えます

材料	1人分	4人分	備考
福井サーモン	60 g	4切れ	
片栗粉	6 g	小さじ1	
揚げ油	6 g	適量	
人参	2 g	適量	
玉ねぎ	15 g	中1/4個	
A	三温糖	1.5 g	小さじ2
	しょうゆ	2.6 g	大さじ1/2
	酢	2.6 g	大さじ2/3
	水	9 g	大さじ2と小さじ1
	一味唐辛子	0.01 g	少々
ブロッコリー	40 g	4かけ	添え
ミニトマト	15 g	4個	添え
チコリー	3 g	適量	添え
サラダ菜	7 g	4枚	添え

- ① 人参、玉ねぎはせん切りにし、ゆがいておく。
- ② Aをあわせてひと煮たちさせ、①とまぜる。
- ③ 福井サーモンは水気をとって、片栗粉をまぶし揚げ、②につけておく。
- ④ ブロッコリーを食べやすい大きさに切りゆでておく。ミニトマト、チコリー、サラダ菜は洗って水気をきる。
- ⑤ ③④を盛りつける。

材料	1人分	4人分	備考
人参	8 g	1/3本	
とみつ金時	45 g	中1本	
きゅうり	20 g	中1本	
マカロニ	6 g	24 g	
ダイスチーズ	8 g	32 g	
ヨーグルト	15 g	大さじ4	
マヨネーズ	8 g	大さじ2と小さじ2	
塩	0.3 g	小さじ1/3	
こしょう	0.01 g	少々	

- ① 人参、とみつ金時、きゅうりは1cm角程度の角切りにする。
- ② 人参ととみつ金時は蒸して冷やしておく。
- ③ マカロニはゆでて冷やしておく。
- ④ ヨーグルトとマヨネーズは混ぜ合わせておく。
- ⑤ ①のきゅうり、②③④ダイスチーズを混ぜ合わせ、塩・こしょうで味をととのえる。

材料	1人分	4人分	備考
ほうれん草	70 g	1.5袋	1袋200g
刻みのり	0.5 g	2 g	
しょうゆ	2.5 g	大さじ2/3	
三温糖	1.3 g	小さじ2	

- ① ほうれん草はゆでて水気をしぼり、食べやすい大きさに切る。
- ② しょうゆと三温糖をあわせておく。
- ③ ①、②、のりを和える。

材料	1人分	4人分	備考
水煮大豆	18 g	72 g	
ひじき(乾)	1 g	小さじ1	
油	0.2 g	小さじ1/4	
三温糖	0.7 g	小さじ1	
しょうゆ	1.5 g	小さじ1	
本みりん	0.6 g	小さじ1/2	

- ① ひじきは水につけて戻しておく。
- ② 鍋に油を熱し、①と大豆を炒める。材料が浸る程度の水(分量外)を入れ、調味料を加えて煮る。

食材チェックの

わ

わかめ (海草類)

