



健康美食

モデルメニュー⑤

市販品を活用してみよう



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)
赤飯	主食	285	6.5	0.9	62.9	2.4	9	0.6	0
ぶり照り焼き	主菜	220	13.7	11.6	10.4	0.4	10	1.0	1.5
からしあえ	副菜	39	2.7	2.5	2.3	1.7	130	2.0	0.3
ポテトサラダ	副菜	173	5.2	9.1	18.2	1.9	72	0.4	0.6
フルーツ	果物	30	0.4	0.0	7.7	0.7	10	0.2	0
合計		747	28.5	24.1	101.5	7.1	230	4.2	2.4

★ 市販品の栄養価は目安量を示しています。実際の表示を確認しましょう。

食材チェック

	種類	ま	ご	わ	や	さ	し	い	よ
赤飯	主食	○							
ぶり照り焼き	主菜					○			
からしあえ	副菜	○	○		○		○		
ポテトサラダ	副菜				○			○	○
フルーツ	果物								

材料	1人分	4人分	市販品
赤飯	150 g	600 g	

★ ごまをふると食材も増えます。

ぶり照り焼き 酢れんこん付			
材料	1人分	4人分	備考
ぶり	60 g	4切れ	
油	1 g	小さじ1	
A	みりん	7 g	大さじ1と1/2
	酒	7 g	大さじ2
	醤油	7 g	大さじ1と1/2
酢れんこん	適量	適量	

- ① Aのたれを混ぜ合わせておく。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、ぶりを皮のほうを下にして入れ焼き、焼き色がついたら裏返す。
- ③ 両面に焼き色がついたら、蓋をし、2.3分ほど蒸し焼きにする。
- ④ たれを全体にかけながら弱火で7.8分焼く。

【酢れんこん】

材料	数人分	
れんこん	一節(130g)	
酢水	適量	
酢(下ゆで用)	少々	
B	だし汁	大さじ1
	酢	50cc
	砂糖	大さじ2
	塩	小さじ1/2
鷹の爪	1/2本	

- ① れんこんは皮をむき形を整える。
- ② 5mm程度の厚さに切り、酢水に浸してアク抜きする。
- ③ Bの材料を火にかけ砂糖が溶けたら火を止め、冷やす。
- ④ 酢を少々入れたお湯で②のれんこんをゆで、ざるにあげる。
- ⑤ れんこんが熱いうちに③の甘酢に漬け込み、鷹の爪も加えて味をなじませる。

【組合せのポイント】

「お赤飯」や「炊き込みご飯」などの変わりご飯は、つついそれだけで済ませてしまいがちです。

主菜、副菜もそろえるようにしましょう。

からしあえ			
材料	1人分	4人分	市販品
小松菜	60 g	1袋	
うすあげ	6 g	1枚	
しめじ	10 g	1/2パック	
A	からし	少々	少々
	醤油	2 g	小さじ1と1/3
白ごま	0.5 g	小さじ2/3	

- ① 小松菜、しめじはゆでて食べやすい大きさに切り水気を絞る。
- ② うすあげは短冊切りにし、フライパンで乾煎りする。
- ③ 混ぜ合わせたAで①②を混ぜ器に移し、ごまをのせる。

ポテトサラダ			
材料	1人分	4人分	市販品
じゃが芋	70 g	中3個	
にんじん	20 g	中1/2本	
きゅうり	30 g	1本	
ロースハム	10 g	4枚	
マヨネーズ	10 g	大さじ3と1/2	
こしょう	少々	少々	
スキムミルク	5 g	大さじ3と小さじ1	

- ① じゃがいもはゆでてつぶしておく。
- ② 人参はスライスしてゆでておく。
- ③ ロースハムは細切りしておく。
- ④ きゅうりはスライスして軽く塩もみをし、水にさらしてよく水気を切る。
- ⑤ ①～④、マヨネーズ、スキムミルク、こしょうを加えて混ぜ合わせる。

フルーツ			
材料	1人分	4人分	備考
パイナップル	30 g	小8切れ	市販カット
みかん	30 g	2個	

食材チェックの

さ

さかな（魚介類）

