

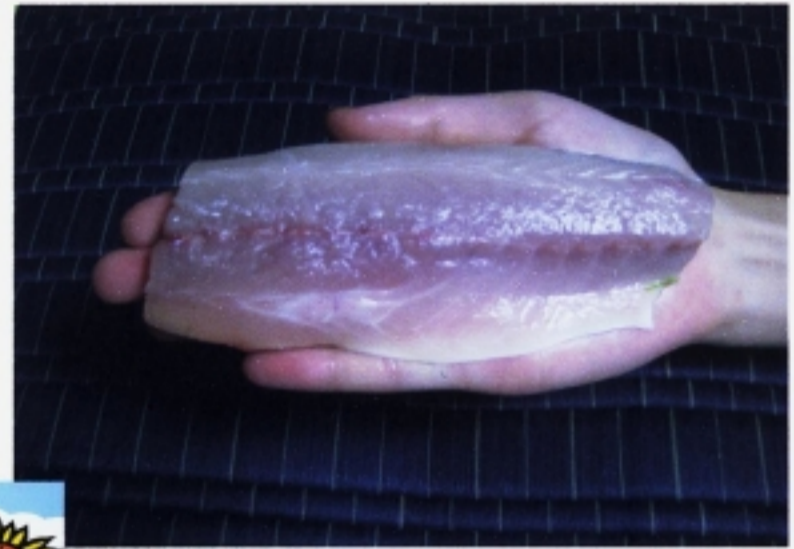


献立内容

本日のテーマ: バランスよく食べよう!
「主食・主菜・副菜」をそろえてクッキング♪
★夏の栄養管理について

主菜 あじの南蛮漬け

あじ (3枚おろし) : 正味60g



副菜 なすとピーマンの味噌炒め

もう1品(デザート)



| 1食あたりの栄養価 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | カリウム (mg) | リン (mg) | 塩分 (g) |
|--------------|-----------------|--------------|--------------|------------|------------|
| ご飯(150g) | 252 | 3.8 | 44 | 51 | 0.0 |
| 鱈の南蛮漬け | 195 | 13.2 | 315 | 163 | 1.4 |
| なすとピーマンの味噌炒め | 90 | 1.4 | 209 | 31 | 0.5 |
| フルーツ白玉 | 154 | 1.6 | 67 | 14 | 0.0 |
| 合計 | 691 | 20.0 | 635 | 259 | 2.0 |

さかなの南蛮漬け

旬の鮭は！コレステロールを下げるDHA、EPAが多く含まれています。
揚げ油でエネルギー確保！酢の物で元気をつけます♪減塩効果もありますよ！

| 材料 | 1人分(g) | 5人分(g)・目安量 | |
|-----------|-------------|------------|------------|
| あじ(3枚おろし) | 60 | 300 | |
| 片栗粉 | 10 | 50 | |
| 揚げ油(サラダ油) | 5 | 25 | |
| たまねぎ | 20 | 100 | |
| 人参 | 5 | 25 | |
| きゅうり | 10 | 50 | |
| 青しそ | 1 | 5 | |
| A | 水 | 25 | |
| | 酢 | 13 | 大さじ4と小さじ1 |
| | 砂糖 | 6 | 大さじ3強 |
| | 濃い口しょうゆ | 5 | 大さじ1と小さじ2 |
| | 塩 | 0.5 | 小さじ2分の1 |
| | 唐辛子(七味でもOK) | | 1/2本(種は除く) |

※分量(g)は、皮などをむいた分量です。



作 り 方

- ① たまねぎ・・・繊維にそって薄切り。きゅうり・・・干切り。
青しそ・・・2等分にし干切り。
それぞれ水にさらす。
にんじん・・・干切りにして茹でておく。
Aは、電子レンジ(500W・1分)で温めておく。
- ② 魚(3等分に切る)は水気を取り片栗粉をまぶして、油で揚げ熱いうちにAに漬け込み水気をとった(絞る)たまねぎ・きゅうり・にんじんをのせ味をなじませる。
器に盛り、大葉を天盛りにして完成～♪



ポイント♪

魚が、熱いうちに調味料に漬け込むと、味がしみ込んで美味しくなります。

 **なすとピーマンの味噌炒め** 

味噌炒めの味付けを表表面につけることで
減塩でも美味しく食べれますよ♪

| 材料 | 1人分(g) | 5人分(g)・目安量 |
|-------|--------|------------|
| なすび | 70 | 350 |
| ピーマン | 20 | 100 |
| オリーブ油 | 5 | 大さじ2 |
| A { | みそ | 25g |
| | 砂糖 | 大さじ1と小さじ2 |
| | 酒・みりん | 各 小さじ1づつ |
| | 各1・1 | |

※分量(g)は、皮などをむいた分量です。

作り方

- ① なす・・・2～3センチの乱切りにし、水にさらす。
- ② ピーマン・・・2センチの角に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、なすがしんなりしたらピーマンを加えて炒め、Aの調味量をからめて出来上がり～
(※火を止め余熱でからめると焦げにくい)

出来立てをいただきますよ♪

ひとくちメモ

塩分制限に心掛けましょう。

塩分の摂りすぎは水分摂取量の増加につながります。又、水分を体内にひきとめ浮腫（むくみ）や高血圧をひきおこす原因になります。減塩の調味料等を利用し薄味になれましょう。日ごろから計量することをすすめます。外食は全体的に塩分が高いので注意が必要です。





フルーツ白玉



果物は間食として摂取するよりも食後に食べた方がカリウムの吸収が抑えられますよ！

| 材料 | 1人分(g) | 5人分(g)と目安量 |
|-----------|--------|------------|
| 白玉粉 | 20 | 100 |
| | 砂糖 | 大さじ3 |
| | 水 | 大さじ6 |
| パインナップル缶詰 | 20 | 100 |
| 桃缶詰 | 20 | 100 |
| すいか | 20 | 100 |
| A | 砂糖 | 大さじ3 |
| | レモン汁 | 小さじ2 |
| | 水 | 大さじ2と小さじ1 |

作り方

- ①、白玉粉、砂糖を合わせたものに、水を少しずつ加え耳たぶくらいの固さにこねる。40個に丸め熱湯に入れ、浮き上がれば穴杓子ですくって、水にとり冷ます。果物は団子と同じくらいの大きさに切る。
- ②、Aを電子レンジ（500w・30秒）にかけ、冷ましておく。
- ③、①を盛り合わせシロップをかけて出来上がり～♪



ひとくちメモ

白玉粉は どうしても冷蔵庫にいれるとかたくなってしまうので、作ったらすぐ食べるか、食べる量だけ茹でておいたほうがいいですよ。