

バランスのとれたヘルシー献立(低栄養予防食) 献立表

食生活改善推進員研修会(H21前期)



魚の南蛮ソースかけ(4人分)

	生魚(1切れ60g)	4切れ
	生姜(生姜汁)	小さじ1(10g)
[きゅうり	80g
	トマト	120g
	塩	ひとつまみ
①	酢	大さじ3
②	砂糖	大さじ2
	濃口醤油	大さじ1
	みりん	大さじ1
	片栗粉	大さじ1と1/3
	サラダ油	大さじ1

作り方

- ① 魚に生姜汁をふっておく。
- ② 鍋で①の調味料をひと煮たちさせて冷ます。
- ③ ②の調味料に魚を漬込む。
- ④ きゅうりとトマトは3~4mmの角切りにして塩をふり、しんなりさせる。
- ⑤ 魚の水気をふいて片栗粉をまぶし、油で両面をこんがりと焼く。漬け汁が残っていれば、加えて焼く。
- ⑥ 食べる直前にきゅうりとトマトの水気をザルで取り、②で和えて南蛮ソースを作る。
- ⑦ 魚を皿に盛り、南蛮ソースをかける。

1人分 エネルギー 190kcal 塩分 0.8g

ピーマンと茄子のさっぱり和え(4人分)

	茄子	200g
	ピーマン	140g
[すり白ゴマ	大さじ1
	濃口醤油	大さじ1と小さじ1
③	砂糖	小さじ2
	生姜汁	小さじ1(10g)

作り方

- ① 茄子は縦半分に切り、鍋に少量の水を入れ、皮を下にして蒸し煮をし、あら熱をとる。
- ② ピーマンは千切りにして、茹でて水にとる。
- ③ 茄子を5mmの斜め切りにする。
- ④ ボールで③の調味料を混ぜあわせ、水気をしぼった茄子とピーマンをあえて器に盛る。

1人分 エネルギー 44kcal 塩分 0.9g

スキム入り味噌汁(4人分)

	豚もも薄切り	40g
	玉ねぎ	80g
	人参	60g
	カボチャ	80g
	木綿豆腐	60g
[水	600cc
	いりこ	18g
[味噌	40g
	スキムミルク	大さじ2
	小ねぎ	20g

作り方

- ① いりこは分量の水につけて弱火にかけ、よく煮だす。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ③ 玉ねぎ、カボチャは1.5cm角切りにする。
- ④ 人参は1.5cm角の薄切りにする。
- ⑤ 木綿豆腐は1.5cm角に切る。
- ⑥ 鍋に豚肉を入れて炒めて、ダシ汁、玉ねぎ、人参、カボチャを入れてやわらかくなるまで煮て、豆腐を入れる。
- ⑦ ボールに味噌、スキムミルクを入れて煮汁でとき、⑥に入れてひと煮たちさせる。
- ⑧ 器にそそぎ、小ネギを散らす。

1人分 エネルギー 85kcal 塩分 1.1g