

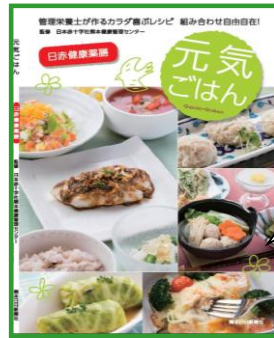
# 日赤健康薬膳 秋の献立 (平成29年度)

昼食 (月・水・金)



【 1人あたり 】

熱量 685kcal  
食塩相当量 3.5g  
野菜・いも類 約 255g



レシピ本第2弾  
絶賛発売中!!  
管理栄養士監修  
「元気ごはん」  
¥1200(税別)

※ カロリー (kcal) と塩分量は 【1人分】 です。

## 八穀ごはん

240kcal 塩分0g

八穀ごはん(1人分) 150g  
〔七分つき米、きび、黒米など(雑穀5%程度)〕

## 豚肉のさっぱり煮

80kcal 塩分0.8g

■材料(2人分)

豚肉(ヒレ)	25g×4切れ	青梗菜	40g
しょうが(すりおろし)	小さじ1	ミニトマト	2個
水	20ml		
酢	小さじ4		
濃口醤油	小さじ1・2/3		
砂糖	小さじ2		

■作り方

- ①豚肉は両面をたたく。
- ②鍋にAを入れて煮立て①を加え中火で煮て汁気をとばし、煮汁が1/3程度になるまで煮つめる。
- ③青梗菜はさっとゆで水気を絞り、煮汁に絡める。
- ④②③、ミニトマトを盛付ける。

## 味噌汁

40kcal 塩分1.2g

■材料(2人分)

大根	40g	小ねぎ	適宜
里いも	40g	味噌	小さじ3・1/3
人参	20g	出し汁	280ml

■作り方

- ①大根、人参はいちょう切りに、里いもは5mm程度の輪切りにする。
- ②鍋に出し汁と①を入れて煮立て、火が通ったら味噌を加えひと煮する。
- ③お椀に注ぎ小口切りにした小ねぎを散らす。



【食事は、40～50歳代の事務系の仕事をする男性（1日約2000kcal）にあわせた献立にしています】

- ・健康を考えた味付けにしております。ご家庭の味付けと比べてみてください。
- ・主食は、食物繊維やビタミン類の多い、七分つき米や麦、黒米などを取り入れています。
- ・不足しがちなビタミン、ミネラルを含みガン予防にも効果のある野菜、海藻、きのこ、果物などをとり入れています。

## 魚の香り揚げ

165kcal 塩分0.5g

### ■材料(2人分)

白身魚	50g×2切れ	揚げ油	適宜
酒	小さじ1	レモン	1/8個
塩	4つまみ		
春菊	20g		
A 小麦粉	小さじ1・1/3		
卵	適宜		

### ■作り方

- ①魚に酒と塩を振り、軽く水気を取る。
- ②春菊はみじん切りにする。
- ③Aを混ぜ合わせ①につけて揚げる。
- ④③を盛り、くし型切りにしたレモンを添える。

※塩 1つまみ  
親指と人差し指でつまんだ量

## さつまいもサラダ

95kcal 塩分0.4g

### ■材料(2人分)

さつまいも	100g	A	マヨネーズ(ハーフ)	小さじ2・1/2
玉ねぎ	20g		低脂肪牛乳	小さじ2
きゅうり	30g		カレー粉	小さじ1/2
パセリ	適宜		塩	3つまみ
			こしょう	適宜

### ■作り方

- ①さつまいもは皮をむかないまま、適当な大きさに切って蒸す。柔らかくなったらつぶす。
- ②玉ねぎは薄切りにし、水にさらす。きゅうりは、半月の薄切りにして、塩(分量外)を振りしんなりしたらよく洗う。
- ③Aを混ぜ合わせ、①と水気を絞った②を和える。
- ④③を器に盛り、みじん切りにしたパセリを散らす。

## なすのごま酢和え

30kcal 塩分0.6g

### ■材料(2人分)

なす	140g	ごま	小さじ2/3
貝割大根	適宜	砂糖	小さじ1
		酢	大さじ1
		A うす口醤油	小さじ1・1/3

### ■作り方

- ①なすは皮を縞目にむき、5cm長さの拍子木切りにし、蒸す。
- ②貝割大根は3等分に切る。
- ③ごまをすり、Aを混ぜ合わせて①と半量の②を和える。

## 季節の果物

35kcal 塩分0g

### ■材料(2人分)

季節の果物	100g程度
-------	--------



食材は安心安全なものを。「地産地消」の考えで、できる限り熊本産・国産を使用するように心掛けています。

なお、気象・入荷状況によっては食材の一部に変更が生じる場合があります。