



# 日赤健康薬膳 冬の献立



昼食（月・水・金） 2017年12月～2018年2月



【1人あたり】

熱量 630 kcal  
 食塩相当量 3.3 g  
 野菜・きのこ類 約200g



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。

## 麦ごはん

240kcal 塩分0g

麦ごはん(1人分) 160g  
 (七分つき米、米粒麦など(麦5%程度))

## 豚肉のピカタ

115kcal 塩分0.7g

材料(2人分)

豚肉(ヒレ) 25g×4切れ	卵	30g
塩 3つまみ	うす口醤油	小さじ1/3
こしょう 適宜	粉チーズ	小さじ1
小麦粉 小さじ1・1/3	パセリ	適宜
油 小さじ1	ミニトマト	2個
	リーフレタス	適宜

塩 1つまみ……  
 親指と人差し指でつまんだ量

## なめこと大根の味噌汁

35kcal 塩分1.2g

材料(2人分)

なめこ	30g
大根	60g
白ねぎ	10g
出し汁	280ml
麦味噌	小さじ3・1/3

作り方

なめこは水で洗い、ザルにあげ水気をよく切る。  
 大根は3cm長さの拍子木切りにする。  
 白ねぎは青い部分も含めて小口切りにする。  
 出し汁に を加え、大根に火が通ったら、ねぎを加えてひと煮立ちさせ味噌を溶き入れる。

作り方

豚肉はよくたたき、塩、こしょうを振り、小麦粉を薄くつける。

に合わせたAをつける。

フライパンに油を熱し、 を両面焼く。

を器に盛り、ミニトマトとリーフレタスを添える。

【 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います。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。
- ・おいしくて栄養価の高い旬（しゅん）のものを使い、身近な材料を利用する工夫をしています。

## ブリのバターポン酢

160kcal 塩分0.5g

材料(2人分)

鰯	40g × 2切れ	A	濃口醤油	小さじ1
塩	1つまみ		みりん	小さじ1
小麦粉	小さじ1・1/3	B	無塩バター	小さじ1
蓮根	40g		酢	小さじ1
油	小さじ1/2		柚子果汁	小さじ1

作り方

鰯は塩を振り、15分ほど置いて水気を拭き、小麦粉を薄くつける。

蓮根は5mmの厚さに切る。（大きければ半月切りにする）

フライパンに油を熱し、を両面焼く。

にAを加え、バターが溶けたらBを加えて火を止める。

器に鰯と蓮根を盛り付ける。

## 野菜の豆腐クリーム添え

35kcal 塩分0.4g

材料(2人分)

ブロッコリー	60g	A	絹ごし豆腐	50g
人参	40g		塩	3つまみ
コンソメ	小さじ1/5		黒ごま	適宜

作り方

ブロッコリーは小房に分ける。

人参は5mm幅の厚さの輪切りにする。

をゆで、水気を切る。豆腐は電子レンジ（600W1分程度）で加熱し、水気を切り冷ます。

Aを（すり鉢やフードプロセッサーなどで）なめらかにまで混ぜる。

野菜を器に盛り、をかけ、黒ごまを振る。

## 青菜ともやしのからし和え

20kcal 塩分0.5g

材料(2人分)

青菜	80g	A	うす口醤油	小さじ2/3
もやし	40g		塩	1つまみ
干し菊	適宜		みりん	小さじ1/3
			出し汁	大さじ1・1/3
			練りからし	適宜

作り方

青菜はゆでて水気を絞り、3cm長さに切る。

もやしはさっとゆで、水気を絞る。

干し菊は酢を入れた熱湯にくぐらせ、絞ってほぐす。

Aを電子レンジ（600W40秒～1分程度）でひと煮立ちさせ粗熱をとり、練りからしを混ぜ、と和える。

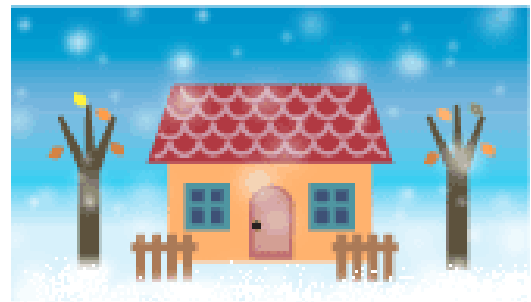
を器に盛り、を飾る。

## 季節の果物

25kcal 塩分0g

材料(2人分)

季節の果物	100g
-------	------



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。