

日赤健康薬膳 春の献立

昼食（月・水・金） 2018年3月～5月



【1人あたり】

熱量 675kcal
食塩相当量 3.2g
野菜・海藻・いも類 約215g



レシピ本第2弾
絶賛発売中!!
管理栄養士監修
「元氣ごはん」
¥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) 160g
〔七分つき米、きび、黒米など（雑穀5%程度）〕

おろしハンバーグ

145kcal 塩分0.8g

材料(2人分)

合挽肉	60g	油	小さじ1/2
塩	1つまみ	大根	60g
こしょう	適宜	出し汁	大さじ2
絞豆腐	40g	濃口醤油	小さじ1・2/3
玉ねぎ(みじん切り)	40g	みりん	小さじ1・2/3
焼き麩(すりおろす)	5g	人参	60g
低脂肪牛乳	小さじ1	小ねぎ	適宜
卵	小さじ1		

春キャベツのお味噌汁

50kcal 塩分1.3g

材料(2人分)

春キャベツ	40g	出し汁	280ml
油揚げ	10g	麦味噌	小さじ3・1/3
乾燥わかめ	適宜	貝割大根	適宜

作り方

わかめは水でもどし、食べやすい大きさに切る。

キャベツは3cm長さの短冊切り、油揚げは0.6cm幅に切る。出し汁に を加え、火が通ったら、味噌を溶き入れる。

椀に注ぎ、3等分に切った貝割大根を散らす。

作り方

ボウルに挽肉、塩、こしょうを入れよく練る。Aを加えてさらによく混ぜ合わせ、2等分にして成形する。

フライパンに油を熱し、 を焼く。

大根はおろして水気をしっかりと切り、Bと合わせておろしソースを作る。

人参は5mm厚さの輪切りにし、電子レンジで加熱する(600W2～3分)。

を盛り付け をかけ、小口に切った小ねぎを散らす。

【 食事量は、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。

鯖^{サワラ}のタンドリー風

110kcal 塩分0.3g

材料(2人分)

鯖	50g×2切れ	A	ヨーグルト	大さじ2
塩	1つまみ		ケチャップ	小さじ2/3
リーフレタス	適宜		カレー粉	小さじ1/2
ミニトマト	2個		生姜(すりおろす)	適宜
			にんにく(すりおろす)	適宜
			チリパウダー	適宜

塩 1つまみ……
親指と人差し指でつまんだ量

作り方

鯖は塩を振り、15分ほど置いて水気を拭く。
Aをよく混ぜ合わせ、を30分以上漬け込む。
フライパンに油を熱し、を両面こんがりと焼く。
器に盛り、リーフレタスとミニトマトを添える。

まるやかポテトサラダ

60kcal 塩分0.4g

材料(2人分)

じゃがいも	80g	A	はちみつ	小さじ1/2
紫玉ねぎ	10g		マヨネーズ(ハーフ)	大さじ1
パセリ	適宜		塩	2つまみ
			白こしょう	適宜

作り方

紫玉ねぎは横半分に切り、薄切りにし、水にさらす。
Aは混ぜ合わせる。
じゃがいもは皮をむいて適当な大きさに切り、ゆでて水気を切りつぶす。
温かいうちに水気を切った とを加えて混ぜる。
器に盛り、みじん切りにしたパセリを散らす。

青菜のごまくるみ和え

45kcal 塩分0.4g

材料(2人分)

青菜(ほうれん草など)	40g	A	すりごま	小さじ1・1/3
菜の花	30g		くるみ	適宜
人参	10g		砂糖	小さじ1
			うす口醤油	小さじ1

作り方

ほうれん草はさっとゆでて、3cm長さに切る。菜の花もゆでておく。
人参は3cm長さの千切りにし、さっとゆでる。くるみは素焼きし、粗く刻む。
Aをよく混ぜあわせ、と人参を加えて和える。

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。

