

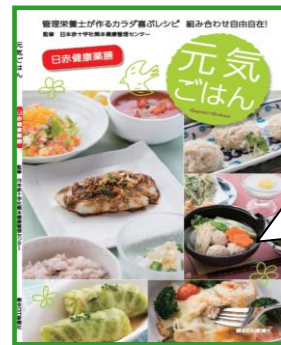
日赤健康薬膳 秋の献立 (平成29年度)

昼食 (火・木・土)



【1人あたり】

熱量 620kcal
食塩相当量 3.5g
野菜・いも・きのこ類 約230g



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) 150g
〔七分つき米、米粒麦など(麦5%程度)〕

鶏肉のソテー にんじんソース添え

95kcal 塩分0.6g

■材料(2人分)

鶏肉(もも) 25g×4切れ	人参 30g
塩 1つまみ	玉ねぎ 15g
粗挽きこしょう 適宜	トマトケチャップ 小さじ2/3
油 小さじ1/2	オリーブ油 小さじ3/4
	りんご酢 小さじ2/3
サラダ菜 2枚	コンソメ 小さじ1/2
	砂糖 小さじ1/5

■作り方

- ①鶏肉は油を引いたフライパンで焼き、塩、こしょうする。
- ②人参、玉ねぎはすりおろす。
- ③鍋にAを入れひと煮たちさせ、冷めたら②と混ぜ合わせソースを作る。
- ④サラダ菜を敷いた器に①を盛り、③をかける。

ミネストローネ

35kcal 塩分1.0g

■材料(2人分)

玉ねぎ 30g	A	コンソメ 小さじ1
じゃがいも 40g		塩 2つまみ
セロリ 10g		こしょう(白) 適宜
きやいんげん 20g		
トマトホール缶 60g		
水 220ml		

※塩 1つまみ
親指と人差し指でつまんだ量

①野菜はそれぞれ1cm角程度に切る。トマトはざく切りにする。

③鍋に水を入れ、①を煮、火が通ったらAで調味する。

【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。

鮭の焼き浸し

120kcal 塩分1.0g

■材料(2人分)

鮭	50g × 2切れ	まいたけ	10g
塩	1つまみ	かぼちゃ	40g
こしょう（白）	適宜	蓮根	10g
油	小さじ1	うす口醤油	小さじ1・2/3
		出し汁	40ml
		みりん	小さじ1

■作り方

- 魚は油を引いたフライパンで焼き、塩、こしょうする。
- まいたけは小房に分け、他の野菜は5mm厚さのうす切りにしてオーブンやトースターで焼く。
- Aを煮立て、②の野菜を漬けこむ。
- 魚と野菜を彩りよく盛り、漬け込んだ汁を魚にかける。

切干大根とほうれん草のナムル

45kcal 塩分0.4g

■材料(2人分)

切干大根	15g	A	ごま油	小さじ1/4
ほうれん草	40g		酢	小さじ2・1/2
いりごま	小さじ2/3		砂糖	小さじ1・1/3
			濃口醤油	小さじ1

■作り方

- 切り干し大根は水で戻してさっとゆで、水気を絞って5～6cm長さに切る。
- ほうれん草はゆでて水気を絞り5cm長さに切る。
- Aを合わせ①②、粗くすたごまを和える。

野菜の豆腐ソース

50kcal 塩分0.5g

■材料(2人分)

ブロッコリー	60g	A	砂糖	小さじ1
赤パプリカ	20g		米味噌	小さじ1・1/3
木綿豆腐	60g		出し汁	小さじ1
			粉からし	適宜

■作り方

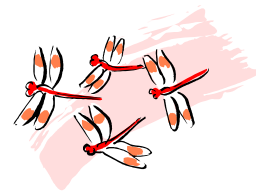
- 赤パプリカは細切りにし、ブロッコリーは小房に分け、ゆでて水気を切る。
- 豆腐は水切りしてすりつぶし、Aと水で溶いた粉からしを合わせる。
- ①を盛り、②をかける。

コーヒーゼリー

35kcal 塩分0g

■材料(2人分)

アガー	小さじ1
砂糖	大さじ1
水	140ml
粉末コーヒー	小さじ1
生クリーム	小さじ1



■作り方

- アガーと砂糖はよく混ぜておく。
- 水を火にかけ①を加えて沸騰させる。
- ②に粉末コーヒーを加えよく溶かす。
- 器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。
- 固まったら上から生クリームをかける。

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。