



日赤健康薬膳 冬の献立



昼食(火・木・土) 2017年12月～2018年2月

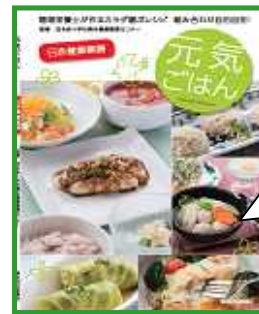


【1人あたり】

熱量 715kcal

食塩相当量 3.0g

野菜類・きのこ類 約210g



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) 160g
〔七分つき米、きび、黒米など(雑穀5%程度)〕

塩レモンから揚げ

155kcal 塩分0.6g

材料(2人分)

鶏肉(もも皮なし) 20g × 6切れ	塩 4つまみ
片栗粉 大さじ1	おろしにんにく 適宜
揚げ油 適宜	鶏がらスープの素 小さじ1/5
レモン 1/4個	粗挽き黒こしょう 適宜
	レモン果汁 小さじ1
	ごま油 小さじ1/2

作り方

Aに鶏肉を漬け込む(30分～1時間)。

に片栗粉をまぶし、油で揚げる。

器に を盛り、くし型に切ったレモンを添える。

もち麦入り いろいろ野菜のスープ

85kcal 塩分0.9g

材料(2人分)

もち麦 大さじ1/2	A	低脂肪牛乳 120ml
人参 40g		米粉 小さじ2
かぼちゃ 40g		塩 3つまみ
玉ねぎ 40g		粗挽き黒こしょう 適宜
無塩バター 小さじ1/2		
水 140ml		
コンソメ 小さじ2/3		

塩 1つまみ……
親指と人差し指でつまんだ量

作り方

もち麦は洗って30分程度水につけてザルにあげてさっと水気を切る。たっぷりのお湯で軟らかくなるまでゆで、水を切って器に盛る。

人参、皮をとったかぼちゃ、玉ねぎは薄切りにする。

鍋にバターを熱し、 を炒め、水、コンソメを加えて煮る。

米粉と牛乳をよく溶かしておく。

粗熱がとれた をミキサーにかけ、なめらかにして鍋に戻し、 を加えて温め、塩で調味する。

に を注ぎ、最後に黒こしょうを振る。

【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）の物を使い、身近な材料を利用する工夫をしています。

鮭のコチュジャン焼き

80kcal 塩分0.5g

材料(2人分)

鮭	40g×2切れ	ごま油	小さじ1
コチュジャン	小さじ2/3	いりごま	適宜
豆板醤	適宜	サラダ菜	適宜
みりん	適宜		
うす口醤油	小さじ1/2		
おろしにんにく	適宜		

A

作り方

鮭に混ぜ合わせたAを両面に塗る。

フライパンに油を熱し、を弱火で両面焼く。

器にを盛り、上からいりごまを振り、サラダ菜を添える。

白菜とりんごのサラダ

65kcal 塩分0.5g

材料(2人分)

白菜	100g	A	酢	大さじ4/5
紫キャベツ	20g		油	小さじ1・1/2
塩	1つまみ		塩	4つまみ
りんご	30g		粗挽き黒こしょう	適宜
くるみ	適宜			

作り方

白菜と紫キャベツは2cm角に切り、塩を振り、しんなりしたら水気を絞る。

りんごは皮付きのまま、3mm厚さのいちょう切りにし、塩水（分量外）に軽く浸け水気を切る。

くるみは粗く刻む。

Aを混ぜ、を加えて和える。

を器に盛り、を散らす。

ごま味噌煮

50kcal 塩分0.5g

材料(2人分)

大根	100g	A	酒	小さじ1
人参	40g		みりん	小さじ1・1/3
生しいたけ	20g		砂糖	小さじ2/3
さやえんどう	2枚	B	米味噌	小さじ1
出し汁	70ml		濃口醤油	小さじ2/3
			すり白ごま	小さじ2/3

作り方

大根は2cm角に切る。人参は2cm長さの乱切りにする。

しいたけは軸を除き、4等分する。

出し汁にを加え、煮立ったらAを加えて落とし蓋をして煮る。

にBを混ぜ、さらに煮て、すりごまを加える。

を器に盛り、ゆでて斜め半分にしたさやえんどうを飾る。

みかんゼリー

40kcal 塩分0g

材料(2人分)

アガー	小さじ3/4	柑橘系ジュース（濃縮還元）	
砂糖	大さじ1	100%	80ml
水	60ml	みかん果肉	4粒

作り方

アガーと砂糖をよく混ぜ合わせる。

鍋に水とを入れ、火にかけて混ぜながら沸騰させる。火を止めてジュースを加える。

を器に入れ、冷蔵庫で冷やし固め、みかんの果肉を飾る。



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。