



昼食（火・木・土） 2018年3月～5月



【1人あたり】

熱量	665kcal
食塩相当量	3.3g
野菜・いも・きのこ類	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。

## 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）〕

## 鶏肉の甘味噌焼き

85kcal 塩分0.5g

材料(2人分)													
鶏肉（もも皮なし）25g × 4切れ	<table border="0"> <tr><td>米味噌</td><td>小さじ1</td></tr> <tr><td>はちみつ</td><td>小さじ1/2</td></tr> <tr><td>濃口醤油</td><td>小さじ1/3</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>小さじ1/4</td></tr> <tr><td>にんにく（すりおろす）</td><td>適宜</td></tr> <tr><td>生姜（すりおろす）</td><td>適宜</td></tr> </table>	米味噌	小さじ1	はちみつ	小さじ1/2	濃口醤油	小さじ1/3	ごま油	小さじ1/4	にんにく（すりおろす）	適宜	生姜（すりおろす）	適宜
米味噌		小さじ1											
はちみつ		小さじ1/2											
濃口醤油		小さじ1/3											
ごま油		小さじ1/4											
にんにく（すりおろす）		適宜											
生姜（すりおろす）	適宜												
塩	1つまみ												
粗挽き黒こしょう	適宜												
油	小さじ1/2 A												
サラダ菜	適宜												

## ココロ野菜スープ

30kcal 塩分1.0g

材料(2人分)			
玉ねぎ	40g	水	300ml
じゃがいも	30g	コンソメ	小さじ2/3
人参	40g A	塩	5つまみ
パセリ	適宜	粗挽き黒こしょう	適宜

塩 1つまみ……  
親指と人差し指でつまんだ量

作り方

鶏肉に塩、こしょうを振る。  
鉄板に油をしき、よく混ぜたAを片面に塗り、  
オーブンで焼く(200 8分程度)。  
器に を盛り、サラダ菜を添える。

作り方

玉ねぎ、じゃがいも、人参は1cm角に切る。  
鍋に水を入れ、 を加えて煮る。野菜に火が通ったら、  
Aを加え調味する。  
器に注ぎ、みじん切りにしたパセリを散らす

【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。

## 鮭の豆乳グラタン

180kcal 塩分0.8g

材料(2人分)

鮭	40g ×2切れ	小麦粉	大さじ1・1/3
塩	1つまみ	無調整豆乳	120ml
こしょう	適宜	塩	5つまみ
玉ねぎ	40g	こしょう	適宜
かぼちゃ	60g	ピザ用チーズ	大さじ1
無塩バター	小さじ2		

作り方

玉ねぎは薄切りにする。かぼちゃは一口大に切り蒸す。鮭はそぎ切りにし、塩、こしょうを振る。

鍋にバターを溶かし、玉ねぎを入れて炒め、小麦粉を振り入れて軽く炒める。豆乳を加え混ぜる。とろみがつくまで煮て、塩、こしょうで調味する。

器に鮭、かぼちゃを入れ、をかけ、チーズを散らし、オーブンで焼き色がつくまで焼く(200 10分程度)。

## 野菜の焼き浸し

25kcal 塩分0.5g

材料(2人分)

アスパラガス	40g	うす口醤油	小さじ1
白ねぎ	30g	出し汁	大さじ2
黄パプリカ	40g	みりん	小さじ2/3
エリンギ	30g		

作り方

アスパラガスは4等分、白ねぎは2cm長さに切る。パプリカは一口大、エリンギは0.7cm厚さの輪切りにする。をオープンで焼く(200 7分程度)。

Aを煮立て、を10分ほど漬け込む。汁ごと器に盛る。

## 旬菜サラダ

65kcal 塩分0.5g

材料(2人分)

レタス	30g	米酢	大さじ1
サラダ玉ねぎ	40g	油	小さじ2
トマト	40g	塩	4つまみ
ベビーリーフ	10g	砂糖	小さじ2/3
スナップエンドウ	20g	粒マスタード	小さじ2/3

作り方

レタスは食べやすい大きさにちぎる。

玉ねぎは薄くスライスし、水にさらした後、水気を切っておく。

トマトは2cm角に切る。スナップエンドウはさつとゆで、斜め半分に切る。

～ とベビーリーフを混ぜ、食べる直前によく混ぜたAをかける。

## ピーチゼリー

40kcal 塩分0g

材料(2人分)

アガー	小さじ3/4	ももジュース	60ml
砂糖	大さじ1	もも果肉	適宜
水	80ml		

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、ももの果肉を飾る。

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。