

# 日赤健康薬膳 春の献立

夕食

2018年3月～5月

## ～ 日赤健康薬膳 ～

「薬膳」とは、体質や体調、季節に合わせて食材を選んで食べること。旬の食材の持つ特性を最大限に生かすことで、健康の維持増進をはかり、病気を予防します。

ドックの食事の目指すものは、「医食（薬食）同源」の考えです。薬は適量を使えば効果があり、少なすぎると効かない。更に多すぎると毒になることもあります。食べ物も同様に、カロリーや栄養、塩分も適量であるからこそ、からだに良いのです。食事の過不足で健康をつくる反面、病気を招く原因にもなります。

「健康薬膳」は、季節やからだに合った食品や調理法を選び、「健康づくり」を目的とした健康料理の考え方を取り入れ、御家庭の食事にも参考にさせていただけるようご紹介しています。



【1人あたり】  
**熱量** 750kcal  
**食塩相当量** 3.0g  
**野菜・海藻・いも類** 約150g



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。

### 七分つきごはん

240kcal 塩分0g

七分つきごはん(1人分) 160g

### すまし汁

10kcal 塩分1.0g

材料 (2人分)

|           |      |
|-----------|------|
| たけのこ (水煮) | 20g  |
| 乾燥わかめ     | 適宜 A |
| 焼き麩 (鞠)   | 4個   |

|       |       |
|-------|-------|
| うす口醤油 | 小さじ1  |
| 塩     | 3つまみ  |
| 出し汁   | 280ml |
| 木の芽   | 1枚    |

献立表はご自由にお持ち帰りください

作り方

わかめは水で戻し、食べやすい大きさに切る。麩は水で戻しておく。

たけのこは薄切りにする。

鍋にAを煮立てる。

椀にたけのこ、わかめを盛り、Aを注ぐ。

に麩と半分に切った木の芽添える。

たけのことわかめを使った春のお吸い物です。

## 蒸し鶏の黒酢ジュレドレッシング

130kcal 塩分0.6g

### 材料(2人分)

|                     |   |      |          |
|---------------------|---|------|----------|
| 鶏肉(もも皮なし) 50g × 2切れ | A | 黒酢   | 小さじ1     |
| 酒 小さじ2              |   | 塩    | 5つまみ     |
| 水菜 15g              |   | 砂糖   | 小さじ1・1/3 |
| 赤パプリカ 10g           |   | 水    | 大さじ1・1/3 |
| 黄パプリカ 10g           |   | ゼラチン | 小さじ1/5   |
|                     |   |      |          |

### 作り方

鶏肉は包丁で厚みを均一にし、酒を振って蒸す。蒸しあがったらそぎ切りにしておく。

ゼラチンを水でふやかしておく。

鍋にAを入れて加熱し、 を入れてよく混ぜる。 が溶けたらパットに移し、冷蔵庫で冷やし固める。

水菜は5cm長さに切る。パプリカは細切りにし、さっとゆでる。

、 を器に盛り、 をフォークでくずしてかける。

黒酢は玄米または大麦を1~3年かけて発酵・熟成させた酢で、まろやかな酸味と刺激の強い香りがないのが特徴です。

## 春野菜の天ぷら

95kcal 塩分0.2g

### 材料(2人分)

|          |   |     |          |
|----------|---|-----|----------|
| 春ごぼう 20g | A | 小麦粉 | 大さじ2     |
| せり 20g   |   | 片栗粉 | 大さじ1・1/3 |
| 抹茶 適宜    |   | 水   | 40ml     |
| 塩 2つまみ   |   | 揚げ油 | 適宜       |
|          |   |     |          |

### 作り方

ごぼうは4cm長さの短冊に切り、水にさらす。せりは4cm長さに切る。Aを混ぜ合わせておく。

ごぼうとせりをそれぞれAをつけて、色よく揚げる(数本ずつまとめて揚げる)。

を盛り、混ぜ合わせた抹茶塩を添える。

春ごぼうとせりの香りをお楽しみください。

## 玉ねぎのおかか和え

25kcal 塩分0.3g

### 材料(2人分)

|            |   |            |        |
|------------|---|------------|--------|
| サラダ玉ねぎ 60g | A | マヨネーズ(ハーフ) | 大さじ1/2 |
| 紫玉ねぎ 5g    |   | うす口醤油      | 小さじ1/3 |
|            |   | いりごま       | 小さじ1/3 |
|            |   | かつお節       | 適宜     |
|            |   |            |        |

### 作り方

玉ねぎは薄切りにする。紫玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気を切っておく。

Aをよく混ぜ合わせ、 を加えて和える。

にごまとかつお節を加えてさっと和える。

辛味の少ない2種類の玉ねぎに削りかつおの香ばしさをプラスしました。

## 白身魚のハーブ焼き

115kcal 塩分0.4g

### 材料(2人分)

|                |   |       |      |
|----------------|---|-------|------|
| 白身魚 40g × 2切れ  | A | 春キャベツ | 60g  |
| 塩 3つまみ         |   | 塩     | 1つまみ |
| こしょう 適宜        |   | こしょう  | 適宜   |
| オリーブ油 小さじ1/2   |   | オリーブ油 | 小さじ1 |
| にんにく(みじん切り) 適宜 |   | 乾燥ハーブ | 適宜   |
|                |   | レモン   | 1/4個 |
|                |   | ミニトマト | 2個   |

### 作り方

キャベツは3cmのざく切りにする。

フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを入れて香りが立ったら をさっと炒め、塩、こしょうで調味する。白身魚に塩、こしょうを振り、上面のみハーブをまぶす。

のフライパンにオリーブ油を熱し、 の両面を焼く。器に を敷き、その上に を乗せ、くし型に切ったレモンとミニトマトを添える。

ハーブは、魚の臭みを消し、うす味をカバーします。

## 菜の花とたこの酢みそかけ

35kcal 塩分0.5g

### 材料(2人分)

|         |   |     |          |
|---------|---|-----|----------|
| 菜の花 50g | A | 米味噌 | 小さじ1・2/3 |
| たこ 20g  |   | 砂糖  | 小さじ2/3   |
|         |   | みりん | 小さじ1/2   |
|         |   | 酢   | 大さじ2/3   |
|         |   |     |          |

### 作り方

菜の花はゆでて、水気を切る。

たこはそぎ切りにしてさっとゆでる。

鍋に混ぜ合わせたAを入れて加熱する。さらに酢を加えて混ぜ、冷ましておく。

に 、 を加えさっと和える。

さわやかな酸味を利かせた酢みそで旬の菜の花とたこを和えました。

## 豆腐のレアチーズ風

100kcal 塩分 0g

### 材料(2人分)

|             |   |            |          |  |
|-------------|---|------------|----------|--|
| 絹ごし豆腐 30g   | A | 砂糖         | 大さじ1・1/2 |  |
| ヨーグルト 50g   |   | 生クリーム(植物性) | 大さじ1     |  |
| 牛乳 大さじ2     |   | レモン果汁      | 小さじ1     |  |
| ゼラチン 小さじ1/2 |   | いちご        | 1個       |  |
| 水 小さじ2      |   |            |          |  |
|             |   |            |          |  |

### 作り方

ゼラチンを水でふやかしておく。豆腐はペーパータオルで水気を切っておく。

豆腐とヨーグルトをなめらかになるまで混ぜる。

鍋に牛乳を入れて温め、砂糖、ゼラチンを入れて溶かす。

をボウルに移し、氷水に当てながら冷やす。冷めたら を加えてとろみがつくまで混ぜる。

にAを加えて、器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。

に縦にスライスしたいちごを飾る。

豆腐やヨーグルトを使ったさっぱりとしたチーズケーキ。一般的なレアチーズケーキの約1/3のカロリーです。