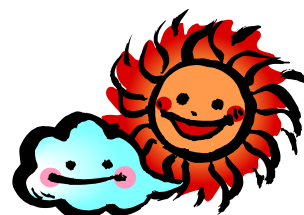


日赤健康薬膳 夏の献立

昼食（月・水・金） 2018年 6月～8月



【1人あたり】
熱量 630kcal
食塩相当量 3.4g
野菜・きのこ・海藻類 225g

カロリー(kcal)と塩分量は【1人分】です。

八穀ごはん

【1人あたり】 240kcal 塩分0g

八穀ごはん(1人分) 150g
 (七分つき米、キビ、黒米など(雑穀5%程度))



もずくの味噌汁

【1人あたり】 30kcal 塩分 1.2g

材料(2人分)

もずく	40g
えのきたけ	40g
小ねぎ	適宜
出し汁	280ml
麦味噌	小さじ3・1/3

作り方

もずくは洗って適当な長さに切る。えのきたけは2～3cm長さに切る。

鍋に出し汁を煮立て、を加え、再び煮立ったら味噌を溶き入れる。

椀に盛り、小口切りにした小ねぎを散らす。

蒸し鶏のバンバンジー風

【1人あたり】 95kcal 塩分 0.5g

材料(2人分)

鶏肉(もも皮なし)	50g×2切れ
酒	小さじ1/2
鶏の蒸し汁	適宜
白ねぎ(みじん切り)	大さじ1
しょうが(みじん切り)	小さじ1/2
いりごま	小さじ1・1/3
練りごま	小さじ1/2
米酢	大さじ1/2
濃口醤油	小さじ1
砂糖	小さじ2/3
ミニトマト	2個
きゅうり	60g

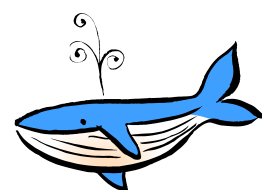
作り方

鶏肉は酒を振って蒸し、蒸しあがったら冷ましておく。
 (蒸し時間：蒸し器で15分程度、電子レンジではラップをかけて3～5分程度)

よくすったいりごま、その他のAの材料を合わせ、鶏肉の蒸し汁でとろみを調整し、タレを作っておく。

せん切りにしたきゅうりを皿に敷き、食べやすい大きさにそぎ切りしたを盛り、ミニトマトを添える。

食べる直前に をかける。





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。

鮭のバター照り焼き

【1人あたり】 155kcal 塩分 0.8g

材料(2人分)

鮭	50g×2切れ
塩	1つまみ
こしょう	適宜
小麦粉	小さじ1・1/3
有塩バター	小さじ1
濃口醤油	小さじ1・1/3
A 砂糖	小さじ1/3
みりん	小さじ2/3
酒	小さじ1/2
さやいんげん	20g

作り方

魚に塩、こしょうで下味をつけ、小麦粉をうすくまぶす。
 フライパンにバターを熱し、を焼く。
 によく混ぜたAをからめ、器に盛る。
 ゆでて、半分に切ったさやいんげんを添える。
 （あまったタレは魚にかける）

かぼちゃサラダ

【1人あたり】 75kcal 塩分 0.4g

材料(2人分)

かぼちゃ	100g
サラダ玉ねぎ	40g
マヨネーズ(ハーフ)	小さじ2・1/2
A 牛乳	小さじ2
塩	3つまみ
カレー粉	小さじ1/3
パセリ(みじん切り)	適宜

塩 1つまみ…… 0.2g
 親指と人差し指でつまんだ量

作り方

かぼちゃは適当な大きさに切り、蒸し器で蒸す。
 （電子レンジならラップをかけて4～5分程度）
 やわらかくなったら、半分量は潰し、粗熱をとる。
 サラダ玉ねぎはうす切りにし、水にさらしておく。
 に水気を切った とAを混ぜ合わせる。
 パセリを散らす。

ニラのおひたし

【1人あたり】 15kcal 塩分 0.5g

材料(2人分)

ニラ	40g
もやし	60g
A うす口醤油	小さじ1
みりん	小さじ1/3
出し汁	大さじ2

作り方

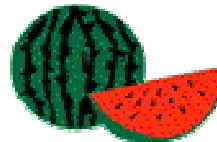
ニラともやしはさっとゆでて、3cm長さに切る。
 沸騰させたAに をひたし、味をなじませる。
 出し汁と一緒に器に盛り付ける。

季節の果物

【1人あたり】 20kcal 塩分0g

材料(2人分)

季節の果物	適宜
(スイカなど 60g)	



レシピ本第2弾
 絶賛発売中!!
 管理栄養士
 監修

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。