



昼食(火・木・土) 2018年 6月~8月



【1人あたり】

熱量 600kcal
食塩相当量 3.3g
野菜・きのこ・海藻類 285g



レシピ本第2弾
絶賛発売中!!
管理栄養士監修
「元気ごはん」



麦ごはん

【1人あたり】 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))

冬瓜のスープ

【1人あたり】 40kcal 塩分 1.0g

材料(2人分)

冬瓜	80g
玉ねぎ	30g
ベーコン	10g
水	300ml
鶏がらスープの素	小さじ2/3
みりん	小さじ1/3
うす口醤油	小さじ2/3
塩	2つまみ
こしょう	適宜
貝割れ大根	適宜

作り方

冬瓜はわたを除いて皮をむき、一口大に切る。玉ねぎは1×2cmくらいに切る。
鍋に水を入れ と食べやすい大きさに切ったベーコンを加え煮る。
冬瓜に火が通ったら、Aで調味し、2cm長さに切った貝割れ大根を散らす。

麻婆なす

【1人あたり】 130kcal 塩分 0.8g

材料(2人分)

なす	160g
ひき肉(豚)	80g
油	小さじ1/2
豆板醤	小さじ1/3
しょうが(みじん切り)	小さじ1
にんにく(みじん切り)	小さじ1/2
白ねぎ(みじん切り)	小さじ2
濃口醤油	小さじ2/3
赤味噌	小さじ2/3
オイスターソース	小さじ2/3
水	60ml
片栗粉	小さじ2/3
水	小さじ1
小ねぎ	小さじ2

作り方

なすは5~6cm長さの放射線状に切り、蒸し器で蒸しておく(電子レンジでは3~4分)。
鍋に油を熱し、ひき肉と豆板醤をよく炒め、にんにく・生姜・白ねぎを入れてAで調味する。
に を入れ、しばらく煮込み、水溶き片栗粉でとろみをつける。
最後に小口切りにした小ねぎを散らす。

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。



白身魚のトマトソース

【1人あたり】 120kcal 塩分 0.7g

材料(2人分)

白身魚	50g×2切れ
こしょう	適宜
小麦粉	小さじ1・1/3
オリーブ油	小さじ1
ズッキーニ	20g
玉ねぎ	30g
赤パプリカ	10g
黄パプリカ	10g
しめじ	20g
オリーブ油	小さじ1/2
にんにく（みじん切り）	小さじ1/2
トマト水煮缶	20g
ケチャップ	大さじ1/2
ウスターソース	小さじ2/3
塩	2つまみ
こしょう	適宜

作り方

フライパンにオリーブ油を熱し、こしょうを振り小麦粉をまぶした魚と輪切りにしたズッキーニを焼く。

フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ火にかけ、香りがでてきたら、1cm角に切った玉ねぎ・パプリカ、ほぐしたしめじ、粗みじん切りにしたトマト水煮缶を入れ炒める。

AにAを加え、軽く煮込みトマトソースを作る。

皿に を盛り、 をかける。

梅ゼリー

【1人あたり】 20kcal 塩分0g

材料(2人分)

梅シロップ	70ml
水	70ml
粉ゼラチン	小さじ1
水	大さじ1

作り方

粉ゼラチンを分量の水でふやかしておく。

梅シロップと水を火にかけ、温まったら を入れて溶かす。

器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

甘酢しょうがサラダ

【1人あたり】 15kcal 塩分 0.3g

材料(2人分)

レタス	30g
きゅうり	30g
乾燥わかめ	適宜
みょうが	10g
水菜	10g
米酢	大さじ1
砂糖	小さじ1・1/3
うす口醤油	小さじ1/2
新しょうが	4g

作り方

新しょうがは、細かいせん切りにし、Aと合わせておく。
レタスは一口大にちぎり、わかめは戻して一口大に切りさっと湯通しする。きゅうりとみょうがは縦半分になり、斜めに薄切りにする。水菜は3cm長さに切る。

みょうが以外を混ぜ合わせ皿に盛り、上にみょうがを散らす。

に をかける。

オクラとえのきの和えもの

【1人あたり】 35kcal 塩分 0.5g

材料(2人分)

オクラ	40g
えのきたけ	40g
油揚げ	10g
うす口醤油	小さじ1
みりん	小さじ1/3
出し汁	大さじ1

作り方

オクラは、ゆでて斜めに三等分に切る。

えのきたけは半分に切り、ゆでる。

油揚げは、フライパンでこんがり焼き、短冊切りにする。

Aを煮立たせ、 を和える。

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。