

春の献立



たけのこごはん 豚肉の南蛮漬け チンゲン菜のごま和え わかめのみそ汁

【一人一食分の栄養価】

エネルギー：562kcal
たんぱく質：21.6g
脂質：11.4g
炭水化物：89.2g
塩分：2.9g
野菜の使用量：158g

主食 たけのこごはん

材料(2人分)	
精白米	1カップ
たけのこの水煮	小1/2本
にんじん	1cm厚さ
干しいたけ	1/2枚
油揚げ	1/10枚
濃口しょうゆ	小さじ1と1/3
みりん	小さじ1と2/3
酒	大さじ1弱
だし汁	

- 作り方**
- ① たけのこは食べやすい大きさに切る。にんじんは千切り、干しいたけは戻して細切り(戻し汁はとっておく)、油揚げは油抜きして千切りにする。
 - ② 炊飯器に米と調味料を入れ、だし汁(しいたけの戻し汁も加える。)で水加減を合わせた後、具を入れて炊く。

主菜 豚肉の南蛮漬け

材料(2人分)	
豚肉こま切れ	100g
片栗粉	小さじ2/3
油	小さじ2
たまねぎ	小1/2個
かいわれだいこん	1/8パック
濃口しょうゆ	小さじ2
酢	大さじ1と2/3
砂糖	大さじ1と2/3
水	大さじ1弱
七味唐辛子	適宜

- 作り方**
- ① たまねぎは薄切り、かいわれ大根は食べやすい長さに切る。
 - ② 調味料を鍋に入れ加熱し、たまねぎを和える。(南蛮酢)
 - ③ 豚肉に軽く片栗粉をまぶし、油を熱したフライパンで両面焼く。
 - ④ 肉が熱いうちに南蛮酢に加え、味をしみこませる。
 - ⑤ 器に盛り、かいわれ大根を飾る。

南蛮酢は、酸味を利用することで、減塩でもしっかり味を感じることができます。



副菜 チンゲン菜のごま和え

材料(2人分)	
チンゲン菜	1株
濃口しょうゆ	小さじ2/3
みりん	小さじ1/3
砂糖	小さじ1と1/3
白ごま	小さじ1/3

- 作り方**
- ① チンゲン菜は食べやすい大きさに切り、ゆでて冷ます。
 - ② チンゲン菜を調味料で和え、器に盛る。

汁物 わかめのみそ汁

材料(2人分)	
かぼちゃ	5×10cm角
乾燥わかめ	小さじ1/5
いんげん	1本
みそ	大さじ1弱
だし汁	1カップ

- 作り方**
- ① かぼちゃは2.5cm角、いんげんは食べやすい大きさに切り、わかめは戻す。
 - ② だし汁に野菜を入れ、火が通ったらわかめを入れ、火を止めてみそを溶く。



管理栄養士からのアドバイス 無理なく、おいしく、減塩生活

調理の工夫

- 新鮮な食材で素材のおいしさを生かして
- レモンなどの酸味や香辛料などの香りを効かせて
- 表面に味をつけて
- サラダやあえ物は野菜の水気をしっかり切って
- だしやうまみを効かせて
- 汁物は具たくさんでうまみを出して
- 牛乳・乳製品のコクとうまみを生かして

加齢とともに、塩味を感じにくくなることがあるので、注意が必要です。

食べ方の工夫

- しょうゆやソースは「かける」ではなく「つける」に変更して
- 漬物や干物など塩分が多い食品はほんの少し楽しむ程度に
- ラーメンやうどんなど麺類のスープは、できるだけ残して
- 減塩食品や減塩グッズを利用して

