



四季の献立

ここで紹介するメニューは、「佐伯区軽い塩かげん大作戦！」事業の一環として作成した「軽い塩かげんレシピ集」に掲載した料理を使って考案したバランスメニューです。

春メニュー



- グリンピースごはん
- レモンガーリックチキン
- シーザーサラダ
- ミルク茶わん蒸し
- 季節の果物(いちご)

エネルギー：689kcal
たんぱく質：31.2g
脂質：28.0g
炭水化物：73.6g
塩分：2.4g
野菜の使用量：135g

主食 グリンピースごはん(調理時間60分)

1人分：エネルギー199kcal たんぱく質6.5g
脂質0.8g 炭水化物52.8g
塩分0.4g

材料(2人分)

米 …………… 120g
水 …………… 適量
グリンピース(正味) …… 80g
グリンピースのゆで汁 … 適量
塩 …………… 小さじ1/4
昆布 …………… 5g

作り方

- ① 熱湯でグリンピースをゆでる。
- ② 火からおろし、そのままゆで汁の中で冷ます。
- ③ ②が冷めたら、炊飯器に米、グリンピースのゆで汁180ml(足りない分量は水を加える)、塩、昆布を加えて炊く。
- ④ 炊きあがったごはんにグリンピースを混ぜ合わせる。

グリンピースの旬は春です。ぜひ、春にはグリンピースごはん
で、春の味を楽しんでください。



主菜 レモンガーリックチキン(調理時間20分)

1人分：エネルギー170kcal たんぱく質14.1g
脂質3.7g 炭水化物5.2g
塩分0.7g 野菜の使用量75g

材料(2人分)

鶏もも肉 …………… 140g
塩 …………… 小さじ1/6
ガーリックパウダー … 小さじ1
セロリ …………… 60g
ミニトマト …………… 6個
レモン汁 …… 大さじ1と1/3
輪切りレモン …………… 2枚
黒こしょう …………… 少々

作り方

- ① セロリは、薄切りにし、ミニトマトは1/4に切る。
- ② 鶏もも肉はひと口大に切り、塩とガーリックパウダーをして、油をひかずに皮目から両面焼く。
- ③ ぎつね色になったら、セロリ、ミニトマトを入れ、野菜がしんなりするまで蓋をして蒸し焼きにする。
- ④ 火を止めて、レモン汁を加える。
- ⑤ 皿に盛り付けて輪切りレモンを添えて、黒こしょうをふる。

レモン汁を使用し、減塩でも、さっぱり美味しく仕上がります。



副菜 シーザーサラダ(調理時間20分)

1人分：エネルギー252kcal たんぱく質7.0g
脂質20.6g 炭水化物9.2g
塩分0.6g 野菜の使用量60g

材料(2人分)

キャベツ …………… 100g
アスパラガス …………… 1本
<トッピング>
食パン(6枚切り) …… 1/3枚
ベーコン …………… 1枚
パルメザンチーズ …… 大さじ1
<ドレッシング>
卵 …………… 1個
レモン汁 …………… 大さじ1
オリーブ油 …………… 大さじ2
にんにく …………… 1g
塩・こしょう …………… 少々

作り方

- ① キャベツは太めのせん切りにし、アスパラガスは3cm長さに切り、ゆでる。
- ② 食パンは1cm角切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ ベーコン、食パンは、耐熱容器にキッチンペーパーを敷いてのせ、電子レンジで1~2分加熱する。
- ④ 卵はポーチドエッグを作る。
- ⑤ ボウルに④、レモン汁を入れて泡立て器で混ぜ合わせ、オリーブ油を少しずつ加えて混ぜ、にんにく、塩、こしょうを加える。
- ⑥ ⑤にキャベツ、アスパラガスを混ぜ合わせて器に盛り、食パン、ベーコンとパルメザンチーズをふる。

春キャベツは葉がやわらかく生食に向いており、加熱による
ビタミンCの損失が少なく、疲労回復に効果があります。



副菜 ミルク茶わん蒸し(調理時間35分)

1人分：エネルギー58kcal たんぱく質3.3g
脂質2.9g 炭水化物3.8g
塩分0.7g

材料(2人分)

<卵液>
卵 …………… 1/2個
だし汁 …………… 80ml
牛乳 …………… 80ml
塩 …………… 小さじ1/6
しょうゆ …………… 小さじ1/4
<具>
生しいたけ …………… 1/2枚
三つ葉 …………… 4本
ぎんなん …………… 4粒

作り方

- ① 生しいたけは食べやすい大きさに切り、三つ葉は3cm長さに切る。卵液はざるでこす。
- ② 器に<具>を入れ、卵液を注ぎラップをする。
- ③ フライパン(または鍋)に2cm高さまで水を入れ、②を並べ、蓋をして強火で加熱し、表面が固まったら弱火で7~8分蒸す。

湯町特産
牛乳

牛乳を使うと減塩効果とカルシウムアップの2つの効果があります。



季節の果物

1人分：エネルギー10kcal
たんぱく質0.3g
脂質0g
炭水化物2.6g
塩分0g

材料(2人分)

いちご …………… 6粒



クイズ① 何の花かわかりますか？

ヒント：春メニューの中にあります。答えは、栄養コラム(p15)にあります。

