



- 黒豆ごはん
- 鮭の酢しょうゆ漬け焼き
- かぼちゃのミルクみそ煮
- シャキシャキレタスのスープ
- 牛乳ゼリー

エネルギー：669kcal  
たんぱく質：30.4g  
脂質：13.7g  
炭水化物：98.7g  
塩分：2.0g  
野菜の使用量：140g

**主食** 黒豆ごはん(調理時間50分)

1人分：エネルギー258kcal たんぱく質7.1g  
脂質2.4g 炭水化物49.7g  
塩分0.2g

- 材料(2人分)**
- 米 …………… 120g
  - 黒豆…………… 20g
  - 水 …………… 180ml
  - 塩 …………… 少々
  - 酢 …………… 小さじ1/2

**作り方**

- ① 黒豆をフライパンに入れ、から煎りし、粗熱をとる。
- ② 炊飯器に米と水を入れ、①と水(大さじ1)、塩、酢を入れて炊く。

黒豆は黒大豆のことで、黒い皮の色素である「アントシアニン」には抗酸化作用があり、動脈硬化の進行を抑え、血液の流れをよくします。



**主菜** 鮭の酢しょうゆ漬け焼き(調理時間25分)

1人分：エネルギー122kcal たんぱく質13.7g  
脂質3.4g 炭水化物8.6g  
塩分0.5g 野菜の使用量60g

- 材料(2人分)**
- 生鮭 …………… 2切れ
  - しょうゆ …………… 小さじ1
  - ④ 酢 …………… 小さじ1
  - 酒 …………… 小さじ1/2
  - 片栗粉 …………… 少々
  - 油 …………… 小さじ1/2
  - パプリカ …………… 1/2個
  - たまねぎ …………… 1/2個

**作り方**

- ① 鮭を④に10分漬け、水気をとって片栗粉をつける。
- ② フライパンに油を熱し、①を両面焼く。
- ③ パプリカとたまねぎは食べやすく切って素焼きにし、付け合せにする。

玉ねぎは加熱すると甘味が出て、食べやすいです。



**副菜** かぼちゃのミルクみそ煮(調理時間20分)

1人分：エネルギー125kcal たんぱく質3.5g  
脂質3.3g 炭水化物16.9g  
塩分0.4g 野菜の使用量65g

- 材料(2人分)**
- かぼちゃ …………… 120g
  - 鶏ひき肉 …………… 20g
  - 生姜 …………… 10g
  - 油 …………… 小さじ1/2
  - ④ 牛乳 …………… 60ml
  - みそ …………… 小さじ1
  - 酒 …………… 大さじ1
  - 砂糖 …………… 小さじ1と1/3
  - かいわれ …………… 適量

**作り方**

- ① かぼちゃは一口大に切り、生姜はせん切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、鶏ひき肉を炒め、火が通ったらかぼちゃを加えて炒める。
- ③ ②に④と生姜を加えて弱火～中火で煮詰める。
- ④ 皿に盛り、2cmに切ったかいわれを添える。

湯来町特産  
牛乳

牛乳のコクで美味しく塩分ひかえめです。



**副菜** シャキシャキレタスのスープ(調理時間10分)

1人分：エネルギー60kcal たんぱく質3.5g  
脂質2.7g 炭水化物3.8g  
塩分0.8g 野菜の使用量15g

- 材料(2人分)**
- レタス …………… 1枚
  - 乾燥わかめ …………… 1g
  - しめじ …………… 1/8個
  - 固形コンソメ …………… 1/2個
  - ④ 酒 …………… 大さじ1
  - 塩 …………… 大さじ1
  - こしょう …… 少々(0.1g)
  - 卵 …………… 1個
  - 片栗粉・水 …………… 各小さじ1

**作り方**

- ① 5cm角にちぎったレタスと水で戻したわかめを汁椀に盛っておく。
- ② 鍋に水300mlとコンソメを入れてスープを作り、しめじを加え、④で味をととのえる。
- ③ 卵をほぐして水溶き片栗粉を混ぜ、②のスープに流し入れてかきたま汁を作る。卵が固まったら①の器に盛り付ける。

レタスは加熱することでカサが減り、たっぷり野菜を摂ることが出来ます。



**牛乳ゼリー(調理時間10分)**

1人分：エネルギー104kcal たんぱく質2.6g  
脂質1.9g 炭水化物19.7g  
塩分0.1g

- 材料(2人分)**
- 粉ゼラチン …………… 2g
  - 水 …………… 50ml
  - 砂糖 …………… 20g
  - 牛乳 …………… 100ml
  - アーモンドエッセンス …… 少々
  - ④ 砂糖 …………… 大さじ1と1/3
  - 水 …………… 50ml
  - チェリー …………… 1個
  - ミントの葉 …………… 適量

**作り方**

- ① ④を耐熱容器に入れて、電子レンジで加熱し、シロップを作っておく。
- ② 耐熱容器に水(大さじ3(分量外))とゼラチンを入れて電子レンジで加熱し、(600W30秒)、砂糖を加えて混ぜる。
- ③ ②に水、牛乳、アーモンドエッセンスを加えて混ぜる。
- ④ 器に入れて冷やし固め包丁でひし形に切れ目を入れる。①のシロップを入れチェリーとミントの葉を飾る。

湯来町特産  
牛乳

牛乳にはカルシウムが含まれ、骨粗しょう症予防に効果的です。



**クイズ②** 何の花かわかりますか?

ヒント：夏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。

