

冬メニュー



- ごはん
- ぶりのマスタード焼き
- ブロccoliリーサラダ
- 昆布だしの根菜汁
- 季節の果物(みかん)

エネルギー：706kcal
たんぱく質：25.9g
脂 質：17.9g
炭水化物：92.0g
塩 分：2.2g
野菜の使用量：150g

主食 ごはん 140g

1人分：エネルギー235kcal たんぱく質3.5g 脂質 0.4g 炭水化物51.9g 塩分0g

主菜 ぶりのマスタード焼き(調理時間20分)

1人分：エネルギー202kcal たんぱく質11.3g
脂質7.8g 炭水化物18.0g
塩分0.9g 野菜の使用量34g

- 材料(2人分)
- ぶり …………… 2切れ(120g)
 - 小麦粉 …………… 小さじ2
 - サラダ油 …………… 小さじ1
 - 酒 …………… 小さじ2
 - 粒マスタード …………… 小さじ1
 - しょうゆ …………… 小さじ1
 - 長ねぎ …………… 1/2本

- 作り方
- ① 粒マスタードとしょうゆを混ぜ合わせる。
 - ② ぶりに小麦粉をまぶす。
 - ③ フライパンを熱してサラダ油を入れて、ぶり、長ねぎを入れて、焼き色をつける。
 - ④ 焼き色がついたら、ひっくり返して、①をぶりにぬり、酒を加えて蓋をして蒸し焼きにする。

ぶりに含まれるDHA,EPAは血管の若返りに役立ちます。



副菜 ブロccoliリーサラダ(調理時間15分)

1人分：エネルギー125kcal たんぱく質5.2g
脂質4.8g 炭水化物2.7g
塩分0.3g 野菜の使用量 50g

- 材料(2人分)
- ブロッコリー …………… 1/2株
 - 卵 …………… 1個
 - マヨネーズ …………… 大さじ2

- 作り方
- ① ブロccoliリーは小房に分けて、ゆでる。
 - ② 卵は、ゆで卵にする。
卵は粗く刻み、ブロッコリーと一緒にマヨネーズであえる。

ブロッコリーはゆでた後に水につけると水っぽくなるので、ざるに上げて冷まします。



副菜 昆布だしの根菜汁(調理時間25分)

1人分：エネルギー109kcal たんぱく質5.4g
脂質4.8g 炭水化物10.4g
塩分1.0g 野菜の使用量66g

- 材料(2人分)
- 鶏もも肉(1cm角) …………… 50g
 - 里芋 …………… 1個
 - しめじ …………… 20
 - ごぼう …………… 30g
 - だいこん …………… 30g
 - にんじん …………… 20g
 - こんにゃく …………… 30g
 - こねぎ …………… 2本
 - ゆずの皮 …………… 少々
 - ごま油 …………… 小さじ1
 - 昆布 …………… 8cm角
 - 酒 …………… 小さじ2
 - ④ 砂糖 …………… 小さじ1
 - しょうゆ …………… 小さじ1と2/3

- 作り方
- ① 前日から水300mlに昆布を浸し、だし汁をとっておく。
 - ② 里芋は皮をむいて一口大に切り、ゆでる。しめじは石づきをとり半分に切る。だいこん、にんじんは2cm長さの短冊切りにする。ごぼうはさがきにする。こんにゃくは下ゆでしてから2cm長さの短冊切りにする。こねぎは2cm幅に切る。ゆずの皮は、せん切りにする。
 - ③ 鍋にごま油を熱して、鶏肉を炒める。②(こねぎ、ゆずは除く)を入れて軽く炒め、①の昆布だしを入れる。アクを取り火が通ったら、④を入れて沸騰させ、こねぎを加えてひと煮立ちさせる。
椀に盛り、ゆずの皮を添える。

湯来町特産
こんにゃく



貝だくさんの根菜汁は、だしのうま味とごま油の風味、具材の持ち味を生かした美味しさ抜群の汁物です。

季節の果物

1人分：エネルギー35kcal
たんぱく質0.5g 脂質0.1g
炭水化物9.0g 塩分0g

- 材料(2人分)
- みかん …………… 2個

冬に旬を迎えるみかん。ビタミンCを多く含み、風邪予防に有効です。



すこやか食生活推進リーダー* おすすめ! だしの素材を水につけておくだけで簡単にだしがとれます。

昆布、いりこ、かつお節を水に入れて ▶ 冷蔵庫に半日置く



元気じゃけん定食とは、主食・主菜・副菜がそろった健康に配慮した栄養バランスの良い定食です。



※すこやか食生活推進リーダーは、広島市健康づくり計画「元気じゃけんひろしま21(第2次)」の栄養・食生活分野及び「第3次広島市食育推進計画」を推進するため、地域で健康づくり・食育推進活動を行う本市登録の栄養士・管理栄養士です。佐伯区での活動としては、地域の集会所や公民館で開催される栄養教室や保育園・幼稚園での食育教室の講師をしています。また、区民まつりや保健センターで行われる講演会では栄養展を実施、元気じゃけん定食の作成など、区民の皆さんの健康づくりのお手伝いをしています。



クイズ④ 何の花かわかりますか?

ヒント：冬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。

