

南区

さんま蒲焼缶の炊き込みごはん きのことサラダ
鯛と広島野菜のレモン蒸し つぶつぶかぼちゃのスープ

献立作成：南区の食“風土”を考える会



【一人分の栄養価】

エネルギー：743kcal
たんぱく質：33.8g
脂 質：19.6g
炭水化物：100.1g
塩 分：2.6g
野菜の使用量：204g

主 食 さんま蒲焼缶の炊き込みごはん

材料（2人分）

米	1 合
しょうが	1/2 片(6g)
にんじん	10g
さんま蒲焼缶	1/2 缶
	(汁も含めて 50g)
みつば	2g

作り方

- ① 米を洗い、炊飯器の分量通りの水に浸す。
- ② 細切りにしたしょうが・にんじんと、さんま蒲焼缶を加えて炊く。
- ③ 炊き上がったら具材をほぐしながら混ぜる。器に盛りつけ、ざく切りにしたみつばを添える。

主 菜 鯛と広島野菜のレモン蒸し

材料（2人分）

鯛	2 切れ(160g)
酒	大さじ1
広島産レモン	1/2 個
広島産チンゲン菜	1.5 株(140g)
└ オリーブ油	小さじ1
A 酒	大さじ2
└ 水	3/4 カップ(150ml)
└ レモン汁	大さじ1/2
B 酒	大さじ1
└ 塩	ひとつまみ(2g)
└ こしょう	少々

作り方

- ① 鯛に酒を振ってしばらく置き、熱湯をかけて霜降りにする。
- ② レモンの皮を洗い、2～3 枚の薄い輪切りにする。残りは搾り器で果汁を搾り、B の調味料として使う。
- ③ チンゲン菜は5cm程度の長さに切ってフライパンに敷き、①とレモンの輪切りをのせ、Aを順に回し入れる。
蓋をして強火で 10 分程度蒸し、汁を残して器に盛る。
- ④ フライパンに残った汁を B で調味し、③にかける。



副 菜 きのこサラダ

材料(2人分)

しいたけ	2 枚(30g)
しめじ	1/2 袋弱(40g)
えのきたけ	1/3 袋(30g)
おろしにんにく	小さじ 1/4 (1g)
バター	小さじ 1
A ポン酢	小さじ 2 弱
塩	少々(0.2g)
こしょう	少々
こねぎ	1/4 本(1g)

作り方

- ① しいたけの石づきを取り、薄切りにする。
しめじ・えのきたけの石づきを取り、手でほぐす。
- ② ①とおろしにんにくを耐熱皿に入れ、
電子レンジで約1分加熱する。
- ③ ②の水気を切り、Aを入れて混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛り、小口切りにしたねぎを散らす。

汁 物 つぶつぶかぼちゃのスープ

材料(2人分)

かぼちゃ	1/8 個(240g)
長ねぎ	5 cm(10g)
A 水	3/4 カップ(150 ml)
コンソメ	
固形:1/2 個または顆粒:小さじ 1	
牛乳	1 カップ(200 ml)
こしょう	少々

作り方

- ① かぼちゃは皮つきのまま 5 mm幅の薄切りにする。
長ねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋に A と①を入れて煮る。
かぼちゃに火が通ったら、
おたまの底で形が残る程度につぶす。
- ③ 牛乳を加えて温め、こしょうで味をととのえる。

★ 鯛と広島野菜のレモン蒸し

広島産のレモンやチンゲン菜を取り入れました。

広島市が推進する3つの「わ食(和食・輪食・環食)」のうち、“「環食」…環境に配慮した食生活”として地産地消を心がけました。

鯛の代わりに^{たら}鱈やひらめなどの白身魚、チンゲン菜の代わりに白菜や小松菜で調理しても美味しく食べられます。

食材を選ぶ際は地場産や旬の食材を積極的に取り入れて、このレシピを活用してみてください。

★ 南区の食“風土”を考える会 について

南区では高齢者の食に関わる関係機関が、「地域の高齢者の皆さんが、毎日食事をおいしく食べ、いきいきと元気な生活を送ることができる環境づくり」に取り組んでいます。

家庭や料理グループで利用できるメニュー集の作成もしており、
簡単・おいしい・食べやすい・バランスのとれた献立を提案しています。

