

南区

お手軽メニュー集 ～秋の献立～ ごはん 鮭のロールキャベツ さつまいものサラダ りんごのコンポート



元気じゃけんひろしま21
マスコットキャラクター
「そらママ」

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：599kcal
たんぱく質：26.3g
脂 質：11.1g
炭 水 化 物：96.4g
塩 分：1.5g
野菜の使用量：176g

主 食 ごはん 1人分 150g

主 菜 鮭のロールキャベツ

材料（2人分）

キャベツ	4 枚
生鮭切り身	2 切れ
塩	少々
こしょう	少々
オリーブ油	小さじ 1
たまねぎ	30g
にんにく	1/4 片
白ワイン又は酒	大さじ 1
水	1/2カップ
ローリエ	1/2 枚
赤唐辛子	1/2 本
トマト缶(カット)	100g
塩	小さじ 1/4
こしょう	少々
パセリ(みじん切り)	適量

作り方

- ① キャベツをゆで、大きい葉の場合は縦半分に切る。
鮭は皮を除き長さを半分に切って塩、こしょうを振り、キャベツで巻く。
巻き終わりをつまようじでとめる。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、みじん切りにしたにんにくとたまねぎを入れて炒め、しんなりしたら白ワイン又は酒を加える。
煮立ったら①、水、ローリエ、小口切りした赤唐辛子を加えてふたをし、10分くらい煮る。
- ③ トマト缶と塩、こしょうを加え、さらに5分くらい煮る。
器に盛りパセリをふる。

副 菜 さつまいものサラダ

材料（2人分）

さつまいも	1/2 本(100g)
にんじん	20g
ちりめんじゃこ	大さじ 1
マヨネーズ	大さじ 1
ねりからし	適量

作り方

- ① さつまいも、にんじんは皮をむいて1cm 幅の
いちょう切りにする。
ちりめんじゃこは乾煎りする。
- ② 水気を取らずにさつまいもとにんじんを皿に並べ、
ラップをして電子レンジ(600W)で4分加熱する。
- ③ マヨネーズとねりからしを混ぜ合わせ、
ちりめんじゃこと②を和える。

レンジ加熱はつまようじで刺してすっと通れば良い。

さつまいもは水気がないと からからになるので、水につけてレンジにかける。

デザート りんごのコンポート

材料（2人分）

りんご	1/4 個
加糖ヨーグルト	大さじ 3

作り方

- ① りんごは皮つきのまま、2cm 厚さのくし形に切り、
皿に並べ、ラップをして電子レンジ（600W）で
1～2分加熱する。
- ② りんごを器に盛り、ヨーグルトを添える。

皮付きは食べにくいという方は、皮をむき いちょう切りにしても良い。

★「南区の食“風土”を考える会」とは

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。

メニュー集の作成もしており、「お手軽メニュー集～四季の献立編～」では簡単・おいしい・
食べやすい・バランスのとれた献立を春・夏・秋・冬に分けて紹介しています。

その中から、秋の献立をご紹介します。

★鮭のロールキャベツ

- 切った鮭を入れて巻くだけなので簡単に作れます！
切ると中からピンク色がのぞく、彩り豊かな煮込み料理です。
- ハーブ入りの塩を使ったり、タイム等を加えると味に深みが出ます。
- お好みで最後に粉チーズ(適量)を加えてもおいしいです。

