

# 元気のもととは三度の食事から ～ おいしく減塩・健康長寿 ～

- ◇
- ・とうもろこしご飯
  - ・かぶとベーコンの味噌ミルクスープ
  - ・いわしのベジタブルマリネ
  - ・五色寒天
  - ・キウイのくずまんじゅう



2011年7月19日作成

献立名	材料名	1人分	4人分	作り方	
とうもろこし御飯 254kcal	米	65	2合	《 とうもろこし御飯 》 ① 米は洗ってざるに上げておく ② 釜に米・酒を入れて水加減をする ③ とうもろこしを入れて炊飯し、炊きあがったら混ぜる	
	酒	2.5	10		
	とうもろこし	25	100		
かぶとベーコンの味噌ミルクスープ 105kcal	かぶ	40	160	《 かぶとベーコンの味噌ミルクスープ 》 ① かぶは6つ割にする。かぶの葉は下ゆでして4cmに切る。ベーコンは細切りにする。 ② 鍋に水とコンソメを入れて煮、かぶの実とベーコンを加える。 ③ かぶに火が通ったら、牛乳、味噌、こしょうを加えひと煮立ちする ④ 仕上げにかぶの葉を加えて火を止める	
	かぶの葉	10	40		
	ベーコン	5	20		
	コンソメ	1	1個		
	水	100	400		
	牛乳	100	400		
	味噌	3	小さじ2		
こしょう			少々		
いわしのベジタブルマリネ 197kcal	いわし	1尾	4尾	《 いわしのベジタブルマリネ 》 ① いわしは3枚おろしにし、塩少々、しょうが汁を振る ② パプリカ、セロリ、玉ねぎは薄切りにする。人参は千切り、なすは縦に八つ切りにする ③ なすは茹でる。または電子レンジにかける 玉ねぎは水にさらし、水気をきる ④ Bを合わせてマリネ液を作り、軽く煮立たせ、人参、玉ねぎ、なす、セロリ、パプリカ、トマトを漬ける ⑤ いわしの水気をふき、Aを合わせたものをまぶして油をひいたフライパンで香ばしく焼き、④のマリネ液に漬けておく。 ⑥ 器に盛り、細切りの青しそを飾る	
	塩	少々	少々		
	しょうが	少々	1片		
	人参	10	40		
	玉ねぎ	15	60		
	なす	30	120		
	黄パプリカ	10	40		
	トマト	40	160		
	セロリ	10	40		
	サラダ油	3	12		
	片栗粉	A	適宜		大さじ1
	カレー粉		1		小さじ2
	酢		15		60
塩	B	0.4	小さじ1/3		
砂糖		3	小さじ4		
白ワイン		10	40		
青しそ			4枚		
五色寒天 流し缶1/4 27kcal	寒天		2	《 五色寒天 》 ① オクラは塩でもみ、ゆでて水にとり小口切りにする ② わかめは水で戻し、湯通しをして水気を切り刻む カニカマはほぐして1/4長さに切る ③ 鍋にだし汁を入れ、寒天を振り入れて火にかける。 煮立ったらしょうゆ、みりん、塩を入れ、1～2分煮る ④ 卵を溶きほぐして③に細く流し入れ、ふんわりしたら火を止める ⑤ 粗熱をとり、①と②を加え、水でぬらした流し缶に入れて冷やし固める ⑥ 食べやすい大きさに切って、水菜とともに器に盛りつける	
	だし汁		250		
	卵		1/2個		
	乾燥ワカメ		3		
	カニカマ		20		
	オクラ		3本		
	しょうゆ		小さじ1		
みりん		大さじ1/2			
塩		小さじ1/4			
サラダ菜			20		

1食分栄養価：エネルギー584kcal・たん白質20.8g・脂質18.3g・糖質80.7g・食塩2.6g

### 参考献立

献立名	材料名	分量	作り方
キウイのくずまんじゅう	キウイフルーツ	80	① 鍋に水と片栗粉、砂糖を入れて、半透明になるまで火にかける ② 角切りにしたキウイに①をからませる ③ 器にラップしき、②を1/4量ずつ入れ茶きんにする ④ 冷やし固める
	砂糖	32	
	片栗粉	35	
	水	1カップ	

1/4単位 エネルギー70kcal・たん白質0.2g・脂質0.0g・糖質17.8g・食塩0.0g