

今日の献立にどうですか？

今月は薬膳の考え方で、梅雨を前に「脾の働きを助ける」生姜、タイ、トウモロコシ、「余分な水分を取る」ごぼう、「気のめぐりをよくする」キャベツ、しそ、玉ねぎ、ピーマンの食材を使いました。

季節の食材を色々食べることで身体の調子が整います。抜粋「50代からの健康長寿食」(PHP研究所)
 ※一人分 550kcal、塩分 2.4g(ごはん 120g含む)



5月のバランス献立



トウモロコシとごぼうの炊き込みご飯

一人分 285 kcal 塩分 0.9g

材料 (二人分)

米	120g	水	150ml
ホールコーン	大きじ2	しょう油	小さじ1
ごぼう	1/4本	塩	少々
油揚げ	小1枚	酒	小さじ2
三つ葉	4本		
生姜	2切れ		

作り方

- ① ごぼうはさがきにして水につけ、油揚げは5ミリ幅に切り、三つ葉はみじん切り、生姜は千切りにする。
- ② 米をといで、三つ葉以外の材料を入れて炊く。
- ③ 炊き上がったら三つ葉を混ぜる。

タイのソテーオレンジソース

一人分 172 kcal 塩分 0.3g

材料 (二人分)

タイ	2切れ	オレンジ	1個	80g
塩	少々	オリーブオイル	小さじ1	
こしょう	少々	バジル	小さじ1/2	
酒	小さじ2			
片栗粉	小さじ2			
サラダ油	小さじ1			
玉ねぎ	1/3個			
ピーマン	2個			

作り方

- ① タイに塩、こしょう、酒をふり15分おいておく。玉ねぎは薄切りにする。
- ② オレンジの果肉をつぶし、オリーブオイルとバジルを合わせる。
- ③ タイに片栗粉をまぶして、フライパンにサラダ油を熱し両面を焼いて取り出す。
- ④ フライパンに玉ねぎをしいて、タイをもどして蒸し焼きにする。
- ⑤ ピーマンに穴をあけてグリルで素焼きをしてから、半分に切る。
- ⑥ タイに②をかけ、ピーマンを添える。

アボカドのしそ和え

一人分 75 kcal 塩分 0.5g

材料 (二人分)

アボカド	1個
しそ	6枚
レモン汁	小さじ1
わさび	適量
しょう油	小さじ1

作り方

- ① アボカドは1cm角に切ってレモン汁をかける。
- ② しそは千切りにする。
- ③ しょう油にわさびを溶かして、アボカドを和える。
- ④ 器にアボカドを盛り、しそをのせる。

キャベツのスープ

一人分 19 kcal 塩分 0.8g

材料 (二人分)

キャベツ	2枚
昆布	10cm
ローリエ	1枚
塩	小さじ1/3
水	300cc

作り方

- ① キャベツをざく切りにする。
- ② すべての材料を入れて弱火で40分程度煮てローリエは取り出す。
- ③ 昆布は取り出し千切りにして戻す。