

7月のバランス献立



今月は食生活改善推進員の皆さんが「生きがいクラブ」の料理教室で作った献立です。

さば缶を使った簡単な丼は手軽に魚がとれます。牛乳を使ったおからはベーコンの塩味で十分味がつきますが、塩こしょうで整えてください。

「いきがいクラブ」の皆さんもおいしく調理でき、みんなで楽しく食べました。

※一人分 588kcal、塩分 2.3 g (ご飯 150g を含む)

さば缶のそぼろ丼

一人分 180kcal 塩分 0.9 g

材料 (二人分) さばの水煮缶 100 g 人参 3 cm 玉ねぎ 1/6 個 干しいたけ 2 枚 きゅうり 1/2 本 生姜 1 かけ 油 小さじ 1 A (酒 大さじ 2 砂糖 大さじ 1 味噌 大さじ 1/2)

作り方

- ①人参はイチョウ切り、玉ねぎは 1 cm の角切り、干しいたけは水でもどし、1 cm 角の角切り、きゅうりは千切り、生姜をみじん切りにする。
- ②フライパンに油を入れ、生姜を炒め、人参、玉ねぎ、干しいたけを入れて炒める。
- ③ほぐしたさば缶を汁ごと入れ、A を入れて煮立ったらきゅうりを入れて火を止める。

洋風おから

一人分 99kcal 塩分 0.4 g

材料 (二人分) ベーコン 20g 玉ねぎ 1/8 個 しめじ 1/5 袋 人参 2 cm おから 40 g 牛乳 80 cc 塩・こしょう少々

作り方

- ①ベーコン、玉ねぎ、しめじ、人参は粗くみじん切りにする。
- ②フライパンを熱し、①の材料をよく炒め、おからを入れ牛乳を加え塩こしょうをし、ひと煮たちさせて混ぜながら煮る。

卵のすまし汁

一人分 33kcal 塩分 1.0 g

材料 (二人分) 卵 1/2 個 えのき 30g ネギ 10 cm 出汁 300 cc 醤油 小さじ 2

作り方

- ①えのきを半分、ネギを斜めに切る
- ②出汁にえのきを入れて煮る。
- ③醤油を入れて沸騰させたらネギを入れる。

フルーツ寒天

一人分 36kcal 塩分 0 g

材料 (四人分) 粉寒天 小さじ 1 水 250 cc 砂糖 40g 片栗粉 小さじ 1 水 小さじ 1 季節の果物 30g

作り方

- ①鍋に水と寒天を入れよくかき混ぜながら 1～2 分沸騰させ、砂糖を入れて煮溶かす。
- ②水溶き片栗粉を①に入れひと煮立したら容器に入れ、粗熱がとれたら果物を入れて冷蔵庫で冷やす。