

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、生きがいクラブの調理実習で行った献立です。南蛮漬けで暑くてもさっぱりと食べられる内容になっています。男性中心ですが、デザートも楽しくつくりました。

※一人分 560kcal、塩分 2.8g (ごはん 150g含む)



鮭の南蛮漬け 187kcal 塩分 1.5g

材料 (二人分)

・生鮭	2切れ	つけ汁	
・塩	少々	・砂糖	小さじ2
・小麦粉	大さじ1	・酢	大さじ2
・サラダ油	小さじ2	・しょう油	小さじ2
・玉ねぎ	1/4個	・塩	少々
・きゅうり	1/2本	・水	大さじ1
・パプリカ	1/4個	・赤唐辛子	少々
・生姜	1/2片		

作り方

- ①生鮭は一口大に切って塩をふり、少しおいて小麦粉をまぶす。
- ②玉ねぎは薄切り、きゅうりはたて半分に切り斜めに薄切り、パプリカと生姜は千切り、赤唐辛子は半分に切り種をとる。
- ③バッドにつけ汁の材料を合わせ②を加える
- ④フライパンに油を熱し、①の両面を焼き、火が通ったら熱いうちに③に加え味をなじませる。

糸昆布と厚揚げの煮物 74kcal 塩分 0.6g

材料 (二人分)

・乾燥糸昆布	8g
・厚揚げ	1/3枚
・人参	20g
A	
・水	100cc
・3倍濃縮麺つゆ	小さじ2

作り方

- ①乾燥糸昆布はさっと洗いで戻す。
- ②厚揚げは湯通しをして、手で食べやすい大きさにちぎる。人参は千切りにする。
- ③Aに材料を入れて弱火で煮る。

野菜のスープ 20kcal 塩分 0.6g

材料 (二人分)

・キャベツ	60g	A	
・玉ねぎ	40g	・固形コンソメ	1/2個
・しめじ	20g	・水	300cc
		・こしょう	少々

作り方

- ①キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切り、しめじは小房にわける。
- ②鍋にAと野菜を入れて弱火で煮て、柔らかくなったらかししょうで味を整える。



抹茶入り豆乳寒天 65kcal 塩分 0.1g

材料 (五人分)

・寒天パウダー	2g
・水	200cc
・砂糖	30g
・調整豆乳	150cc
・ホイップクリーム	25g

A

・抹茶	小さじ1
・砂糖	大さじ1/2
・湯	大さじ1/2

作り方

- ①鍋に水と粉寒天パウダーを入れ火にかけて、沸騰したらさらに2分ほどかき混ぜ煮て溶き、砂糖を加え溶かして火を止める。
- ②Aはダマにならないように、よく混ぜ①に加えて混ぜ合わせ、豆乳を少しずつ混ぜながら加える。
- ③②を容器に入れ冷やし固め、ホイップクリームで飾る。