

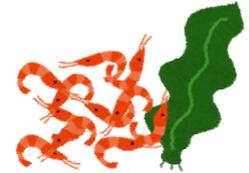
～減塩を意識した食事をしよう～

- <主 食> 桜えびと刻み昆布の炊き込みご飯
- <主 菜> アジのラビゴットソース
- <副 菜> 彩り野菜の香り和え
- <汁 物> きのことたっぷりサンラータン
- <おやつ> ヨーグルトゼリー



桜えびと刻み昆布の炊き込みごはん (4人分)

<材 料>	<作り方>
米 2合(300g)	① 米は洗って30分水に漬け、ザルに上げて水を切る。
水 420g	② 炊飯器に、①、水、桜えび、刻み昆布、みりん、薄口しょうゆを入れて炊く。
桜えび(素干し) 30g	
刻み昆布 8g	
みりん 大さじ1(18g)	
薄口しょうゆ 小さじ2(12g)	



アジのラビゴットソース (4人分)

<材 料>	<作り方>
アジ(3枚おろし)(正味280g) ※小アジなら12枚程度	① アジに酒をふりかけ、しばらく置いておく。
酒 大さじ1(15g)	② ①に片栗粉をまぶして、多めの油で揚げ焼きにする。
片栗粉大さじ2と1/2(23g)	③ 玉ねぎ、トマト、きゅうり、セロリは7～8mm角に切る。
油 適宜	④ カッコの調味料と③を合わせ、ラビゴットソースを作る。
玉ねぎ 50g	⑤ 魚を皿に盛り、ラビゴットソースを全体にかける。
トマト 100g	※ラビゴットソースとは、フランス発祥のすっぱいソースのこ
きゅうり 50g	とで、主に魚料理にのせるソースとして使われています。
セロリ 50g	
酢 大さじ2(30g)	
オリーブ油 大さじ1と1/2(18g)	
塩 小さじ1/3(2g)	
砂糖 小さじ1(3g)	
粒マスタード 小さじ1(5g)	



彩り野菜の香り和え (4人分)

<材 料>		<作り方>	
油揚げ	40 g	①	油揚げは湯通しするか、キッチンペーパーでふいて、余分な油を抜いておく。
パプリカ (赤)	60 g	②	油揚げをアルミホイルにのせて、オーブントースターかグリルで、薄く焼き目が付くまで、3分程度焼き、せん切りにする。
パプリカ (黄)	60 g	③	種を取り除いたパプリカ、セロリ (気になるときは筋を取る) はせん切りに、貝割大根は根元を切り、半分に切る。
セロリ	40 g	④	②が冷めたら、③、濃口しょうゆ、かつお節の半量で和える。
貝割大根	1パック(40g)	⑤	器に盛りつけてから、残りのかつお節を上のにせる。
かつお節	2 g		
濃口しょうゆ	大さじ1/2(9g)		



きのこたっぷりサンラータン (4人分)

<材 料>		<作り方>	
しめじ	60 g	①	干しいたけはカッコの分量の水で戻し、軸と石づきを取り、せん切りにする。
えのきたけ	60 g	②	しめじ、えのきたけは、石づきを取ってほぐす。
〔干しいたけ	5個(10g)	③	生姜はせん切りにする。
	水	600 g	④
鶏ミンチ	80 g	⑤	唐辛子は種を取り、輪切りにする。
白ねぎ	40 g	⑥	①の戻し汁に、鶏肉、②、③を加えて煮る。
赤唐辛子	1本	⑦	火が通ったら、酒、酢、濃口しょうゆ、④、⑤を加え、最後に片栗粉を分量の水で溶いたものを加えてトロミを付ける。
生姜	20 g		
酒	大さじ2(30g)		
酢	大さじ1(15g)		
濃口しょうゆ	大さじ1(18g)		
〔片栗粉	大さじ1(9g)		
	水	大さじ2(30g)	



ヨーグルトゼリー (4人分)

<材 料>	<作り方>
ゼラチン 小さじ1弱(2.5g)	① ゼラチンに水を加えて混ぜる。
水 20g	② 鍋に牛乳、砂糖を加えて火にかける。ゼラチンを加えて溶かし、冷ます。
牛乳 80g	③ ボールにヨーグルト、レモン汁を加え、②も加えて混ぜる。
砂糖 大さじ1と1/2(13g)	④ 器に③を流し入れ、冷蔵庫に入れて冷やし固める。
ヨーグルト 100g	⑤ 薄切りにしたキウイフルーツを上飾る。
レモン汁 小さじ1/2(2.5g)	
キウイフルーツ 1/2個(50g)	



【今日の献立の栄養価】

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩 (g)	
桜えびと刻み昆布の炊き込みごはん		293	7.7	0.8	1.2	271	174	1.0	0	0.9	
あじのラビゴットソース		189	11.9	9.6	0.8	402	61	0.5	8	0.8	
彩り野菜の香り和え		53	3.1	3.1	0.9	135	43	0.5	55	0.3	
沢煮椀		53	1.7	3.9	1.2	143	13	0.2	6	0.4	
ヨーグルトゼリー		47	2.0	1.4	0.3	112	55	0.0	9	0.0	
合計		635	26.4	18.8	4.4	1,063	346	2.2	78	2.4	
1日分の必要量	65~74歳	女	1,850	78.0	51.0	17.0	2,600	650	6.0	100	6.5
		男	2,400	102.0	67.0	20.0	3,000	750	7.5	100	7.5
	75歳以上	女	1,650	70.0	46.0	17.0	2,600	600	6.0	100	6.5
		男	2,100	89.0	58.0	20.0	3,000	700	7.0	100	7.5