

元気のもととは三度の食事から  
 ~ おいしく減塩・健康長寿 ~

- ・人参ライス
- ・ミネストローネ
- ・塩麴ときのこのチキンロール
- ・水菜とひじきの洋風白和え
- ・フルーツ寒



2012年6月9日作成

献立名	材料名	(g) 1人分	(g) 4人分	作り方
人参ライス 258kcal	米	65	2合	《 人参ライス 》 ① 米を洗ってざるに上げて水気をきる。 ② ①を炊飯器に入れ、すりおろした人参、バター、調味料を入れ、炊く。 ③ 炊き上がったらサックリ混ぜる。 ④ 器によそい、刻みパセリをふる。
	人参	30	120	
	バター	1	小さじ1	
	酒	5	20	
	固形スープ		1個	
ミネストローネ 95kcal	パセリ		少々	《 ミネストローネ 》 ① にんにくはみじん切り、玉ねぎ、人参、セロリ、じゃがいも、パプリカは1センチ角、ベーコンは細切りにする。 ② 鍋にオリーブ油をひいて熱し、にんにく、玉ねぎを炒め、ベーコンも加える。 ③ 人参、セロリ、じゃがいも、パプリカを加えて炒める。 ④ トマト缶、水、調味料、ローリエを入れて煮る。
	玉ねぎ	25	1/2個	
	にんにく	1	1片	
	ベーコン	5	1枚	
	人参	25	1/2本	
	セロリ	25	1/2本	
	じゃがいも	20	小1個	
	黄色パプリカ	20	1/2個	
	トマト缶	50	1/2缶	
	ローリエ		1枚	
塩麴ときのこのチキンロール 135kcal	オリーブ油	2	小さじ2	《 塩麴ときのこのチキンロール 》 ① 鶏肉は厚さが均一になるように包丁を入れて開き、塩麴をぬる。 ② きのこはいしつきを溶として細かく切る。いんげんは小口に切る。 ③ オリーブ油少々でみじん切りのニンニクを炒めて香りをだし、きのこを強火で炒め、塩、こしょうで味をととのえ、いんげん、片栗粉を混ぜる。 ④ 鶏肉の皮目を下にして広げマスタードをぬり、③をのせて巻き、ラップで包む。 ⑤ 蒸し器に入れて20分蒸す。 ⑥ バルサミコ、ハチミツ、しょうゆと蒸し汁を合わせて煮詰め、ソースを作る。 ⑦ ⑤を切り分けて、サニーレタスと⑥を添える。
	水	75	300cc	
	固形スープ		1個	
	塩・こしょう		少々	
	砂糖		小さじ1/4	
	鶏もも肉	70	1枚	
	塩麴	3	小さじ2	
	しめじ	15	60	
	生しいたけ	15	60	
	エリンギ	15	60	
いんげん	少々	適宜		
水菜とひじきの洋風白和え 90kcal	片栗粉	少々	小さじ1	《 水菜とひじきの洋風白和え 》 ① ひじきは洗って水で戻しざるに上げる。人参はななめ薄切りの千切り、水菜は4cm長さに切る。 ② 豆腐は電子レンジで2-3分加熱し水気をきる。 ③ フライパンにオリーブ油を熱し、人参、ひじきを炒め、塩、こしょうする。 ④ ボールに豆腐、Aを加えて泡立て器で混ぜ、水菜と③を加えて混ぜる。
	粒マスタード	3	12	
	にんにく	1	1片	
	塩・こしょう		少々	
	バルサミコ	15	大さじ4	
	ハチミツ	7	小さじ4	
	しょうゆ	6	小さじ4	
	サニーレタス	10	適宜	
	人参	20	80	
	水菜	20	80	
ひじき(干)	4	16		
木綿豆腐	37	150		
すり白ごま	4.5	大さじ2		
マヨネーズ	2	大さじ2/3		
しょうゆ	A	2		
砂糖		1		
塩・こしょう		少々		
オリーブ油		少々		

1食分栄養価：エネルギー577kcal・たん白質26.7g・脂質14.8g・糖質85.6g・食塩3.1g

参考献立

献立名	材料名	(g) 分量	作り方
フルーツ寒	グレープフルーツ	2個	① グレープフルーツはスプーンで果肉を取り出し、果汁も絞る。 ② 水に寒天をふりいれて加熱し、砂糖を加えて沸騰したら1-2分弱火で煮る。 ③ 果汁とレモン汁を加えて粗熱をとる。 ④ 器に果肉と③を入れて冷やし固める。
	粉寒天	2	
	砂糖	大さじ4	
	レモン汁	小さじ1	
	水干果汁	400	

1/4単位 エネルギー73kcal・たん白質0.9g・脂質0.1g・糖質12.4g・食塩0.0g

新潟市栄養士会地域活動栄養士協議会