

## 昼食（火・木・土）メニュー

管理栄養士が考えた 2021年4月～6月

## 日赤健康薬膳献立



※写真はイメージです

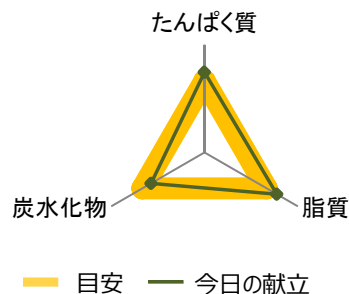
### 日赤健康薬膳の特徴

- ◎ 食材は安心安全でおいしい旬のものを。「地産地消」の考えで、できる限り熊本産・国産を使用するように心掛けています。
- ◎ 主食は、食物繊維やビタミン類の多い七分つき米や雑穀などを取り入れています。
- ◎ 健康を考えた味付けにしています。ご家庭の味付けと比べてみてください。
- ◎ 1食に1日に必要な野菜の量350gの半分以上を使用しています。

#### 1人あたり

エネルギー	725kcal
たんぱく質	30.4g
脂質	23.4g
炭水化物	93.5g
糖質	83.2g
食物繊維	10.3g
食塩相当量	2.5g

#### 今日の献立の栄養バランス



この献立表はご自由にお持ち帰りください

QRコードからもご覧になれます



日赤 健康

検索



日本赤十字社  
Japanese Red Cross Society

熊本健康管理センター

## 八穀ごはん

245kcal 塩分 0g

八穀ごはん(1人分) 160g [雑穀米5%程度]

## パプリカとにんじんのポタージュ

60kcal 塩分 0.7g

### ■材料 (2人分)

赤パプリカ	40g	コンソメ	小さじ1
人参	50g	普通牛乳	100ml
玉ねぎ	30g	塩	2つまみ
水	80ml	こしょう	適宜
		パセリ	適宜

- ① 野菜は薄切りにし、電子レンジでやわらかくする。
- ② ①と水をミキサーにかける。
- ③ 鍋に②と牛乳、コンソメを加えて加熱する。
- ④ ひと煮したら塩・こしょうで調味する。
- ⑤ 器に④を注ぎ、みじん切りにしたパセリを散らす。

## 旬菜サラダ

60kcal 塩分 0.5g

### ■材料 (2人分)

レタス	20g	米酢	大さじ1
紫キャベツ	10g	油	小さじ2
サラダ玉ねぎ	10g	塩	4つまみ
スナップエンドウ	20g	砂糖	小さじ2/3
ベビーリーフ	10g	粒マスタード	小さじ2/3

- ① レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ② 紫キャベツはせん切り、玉ねぎはうすくスライスし、水にさらした後、水気を切っておく。
- ③ スナップエンドウはさっとゆで、斜め半分に分ける。
- ④ ①と玉ねぎの水気をまき、ベビーリーフを混ぜ皿に盛り、紫キャベツとスナップエンドウは上に飾る。
- ⑤ 食べる直前によく混ぜ合わせたAをかける。

## ラタトゥイユ風煮

55kcal 塩分 0.3g

### ■材料 (2人分)

新ごぼう	30g	トマトホール缶	60g
なす	80g	オリーブ油	小さじ1/2
ベーコン	10g	塩	2つまみ
にんにく	適宜		

- ① なすは大きめの乱切りにしておく。ごぼうは乱切りし、水にさらして、水を切っておく。
- ② ベーコンは7mm角に切り、にんにくは粗みじん切りにする。
- ③ 鍋にオリーブ油とにんにくを熱し、ごぼうとベーコンを炒める。
- ④ なすを加えて炒める。
- ⑤ 野菜に油がまわったらトマト缶と塩を加え、時々混ぜながら弱火で煮る。

## バジルレモンチキン

85kcal 塩分 0.4g

### ■材料 (2人分)

鶏もも肉(皮なし)	25g×4切	レモン果汁	小さじ1/2
塩	3つまみ	アスパラガス	30g
粗挽き黒こしょう	適宜		
オリーブ油	小さじ1		
にんにく	適宜		
バジル	適宜		

※ 塩 1つまみ …… 親指と人差し指でつまんだ量

- ① 鶏もも肉は混ぜ合わせたAに30分以上漬け込む。
- ② オーブンシートを天板に敷き、①を隙間を空けずに並べ、230℃で6分焼く。
- ③ ②にレモン果汁を加え、からめる。
- ④ アスパラガスは色よくゆでて、切る。
- ⑤ ③を盛り、アスパラガスを添える。

## 揚げない鮭コロッケ

170kcal 塩分 0.5g

### ■材料 (2人分)

鮭	60g	薄力粉	小さじ2
酒	小さじ1	溶き卵	小さじ2
じゃがいも	100g	パン粉	大さじ3
パルメザンチーズ	小さじ1/2	油	小さじ1/2
塩	2つまみ	バルサミコ酢	大さじ1・1/3
こしょう	適宜	はちみつ	適宜
ハーフマヨネーズ	小さじ1	塩	1つまみ

- ① 鮭は包丁でよくたたいてミンチ状にし、酒をかける。
- ② じゃがいもは一口大に切り、2～3分水にさらす。
- ③ 15分ほど蒸し、温かいうちに粗くつぶす。
- ④ 粗熱がとれたら、①とAを加えて混ぜ合わせ、俵型に丸める。
- ⑤ パン粉はフライパンでキツネ色になるまで乾煎りする。
- ⑥ ④に薄力粉、溶き卵、⑤のパン粉の順に衣をつける。
- ⑦ 熱したフライパンに油をしき、⑥を焼く。
- ⑧ Bを鍋に入れ、弱火でじっくり煮詰め、鍋を傾けてゆっくりと流れるくらいトロっとしたら火を止め、塩で調味する。
- ⑨ ⑧のソースを器に敷き、コロッケをのせる。

## 淡雪ヨーグルト

50kcal 塩分 0.1g

### ■材料 (2人分)

水	大さじ1/2	プレーンヨーグルト	80g
ゼラチン	小さじ1/3	砂糖	大さじ1
チャービル	適宜	低脂肪牛乳	30ml
		レモン果汁	小さじ1/4

- ① 鍋に水を入れ、ゼラチンを振り入れてふやかし、沸騰しない程度に過熱する。
- ② ボウルにAをよく混ぜ、①を少しずつ入れすばやく混ぜる。
- ③ ②を氷水に当てながら、ハンドミキサー(弱)で混ぜる。持ち上げるとトロリと落ちる程度にトロミが出たら、最後に泡立て器で泡を均一に整える。
- ④ ③を器に入れ、冷蔵庫で冷やし固め、チャービルをのせる。