

# 夕食メニュー

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

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。

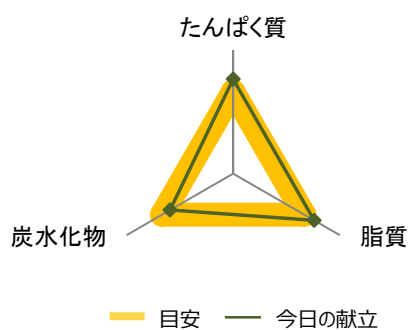
健康を考えた味付けにしております。ご家庭の味付けと比べてみてください。

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	765kcal
たんぱく質	33.0g
脂質	24.2g
炭水化物	101.9g
糖質	92.2g
食物繊維	9.7g
食塩相当量	3.0g

## 今日の献立の栄養バランス



## 七分つきごはん

245kcal 塩分 0g

七分つきごはん(1人分) 160g

## えびしんじょうのお吸い物

30kcal 塩分 0.9g

### ■材料 (2人分)

むきえび	25g	出し汁	180ml
はんぺん	15g	うす口醤油	小さじ1
長いも	15g	塩	2つまみ
片栗粉	小さじ1	木の芽	適宜
		あられ	適宜

※ 塩 1つまみ  
…親指と人差し指でつまんだ量

- ① えびとはんぺん、長いもと片栗粉をフードプロセッサーで攪拌しなめらかにする。
- ② ①を水でぬらした流し缶に流しいれて蒸し、正方形に切る。
- ③ 鍋に出し汁とAを入れ煮立てる。
- ④ 器に②を盛り、汁をそそぎ、木の芽をたたいてのせ、あられを散らす。

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

## キャベツしゅうまい

115kcal 塩分 0.7g

### ■材料 (2人分)

キャベツ	100g	合挽き肉	60g
玉ねぎ	20g	塩	1つまみ
人参	20g	こしょう	適宜
生姜	適宜	酒	小さじ1
スイートコーン	4粒	溶き卵	小さじ1
〈タレ〉		オイスターソース	小さじ1/6
濃口醤油	小さじ1	砂糖	小さじ1/3
酢	小さじ1	ごま油	小さじ1/4
		片栗粉	小さじ1/5

- キャベツは3mm幅の少し太めのせん切りにし、さつゆで水分を拭き取る。
- 玉ねぎと人参、しょうがはみじん切りにする。
- ボウルにAを入れ、よく練り混ぜる。
- ③に②と片栗粉を加え、さらによく混ぜ合わせる。
- 1人2個になるように丸める。
- ①を⑤にまぶし、ギュッと握る。上部にコーンを1粒ずつ飾る。
- 蒸し器で7分ほど蒸し、器に盛る。
- Bを混ぜて、タレをつくり、しゅうまいに添える。

## あんかけ茶碗蒸し

40kcal 塩分 0.7g

### ■材料 (2人分)

卵	30g	生しいたけ	10g
出し汁	120ml	水菜	5g
塩	2つまみ	たけのこ(水煮)	10g
うす口醤油	小さじ1/3	出し汁	20ml
生麩	2個	うす口醤油	小さじ1/3
		片栗粉	小さじ1/3
		水	小さじ1/2

- 卵を溶きAと混ぜてこし、生麩を入れた器に流し入れ、蒸し器で10分ほど蒸す。
- しいたけとたけのこを薄く切り、蒸す。
- Bをひと煮立ちさせ、あんをつくる。
- しいたけとたけのこを①にのせ上から③をかけ、水菜(穂先)を添える。

## ガトーショコラ フルーツ添え

120kcal 塩分 0g

### ■材料 (ケーキ型4号1台：6人分)

絹ごし豆腐	180g	薄力粉	大さじ2・1/2
ミルクチョコレート	40g	コーンスターチ	大さじ1・1/4
豆乳	大さじ4/5	純ココア	大さじ2・1/2
溶き卵	30g	ネーブル	3/4個
砂糖	大さじ4	オレンジジュース	大さじ2
バニラエッセンス	適宜	グラニュー糖	小さじ1/2

- ザルで水切りした豆腐を泡立て器でクリーム状になるまでよく混ぜる。
- チョコレートは50～60℃の湯煎で溶かしておく。
- ①に②と豆乳・卵・砂糖を順に混ぜながら加えていく。
- Aをふるって③に入れる。仕上げにバニラエッセンスを入れて混ぜ、型に流し込む。
- 表面を平らにし、180℃に予熱したオーブンで35分程度焼く。粗熱が取れたら6等分に切る。
- ネーブルは皮をむいて、くし型切りにする。
- Bを煮立て、とろみがついたら冷まし、ソースを作る。
- ソースをデコレーションし、ケーキ、ネーブルを盛りつける。

## 白身魚のポワレ みそソース仕立て

105kcal 塩分 0.4g

### ■材料 (2人分)

白身魚(鯛など)	40g×2切	無塩バター	小さじ1
塩	2つまみ	白ワイン	小さじ1
こしょう	適宜	みそ	小さじ1/2
オリーブ油	小さじ3/4	普通牛乳	20ml
スナップエンドウ	2本	片栗粉	適宜
ミニトマト	2個	水	小さじ1/5

- 魚に塩・こしょうを振っておく。Aは合わせておく。
- フライパンにオリーブ油を熱し、鯛を焼き焦げ目をつける。スナップエンドウは色よくゆで、鞘をひらく。
- フライパンにバターを入れて溶かし、A、牛乳を加えよく溶かして馴染ませ、水溶き片栗粉を入れ、少しとろみをつける。
- 器にソースを敷き、魚とスナップエンドウ、ミニトマトを添える。

## じゃがいものガレット

35kcal 塩分 0.1g

### ■材料 (2人分)

じゃがいも	60g	無塩バター	小さじ3/4
塩	1つまみ	油	小さじ1/4
こしょう	適宜	ペビーリーフ	10g

- じゃがいもはせん切りし、塩・こしょうをまぶす。※水にさらさない
- フライパンに、バターと油の半量を熱し、バターが溶けたらじゃがいもを加えて丸く平たい形に整える。
- 焼き色がついたらひっくり返し、フライパンのフチから残りのサラダ油を回し入れ、こんがり焼く。
- ③を盛り付け、ペビーリーフを上のにせる。

## 切干大根と野菜のかき揚げ

55kcal 塩分 0.2g

### ■材料 (2人分)

切干大根	5g	米粉	大さじ1
ごぼう	10g	小麦粉	大さじ1/2
小ねぎ	3g	水	適宜
新玉ねぎ	10g	抹茶	適宜
揚げ油	適宜	塩	2つまみ

- 切干大根は水で戻し、絞る。
- ごぼうは3cm長さのせん切り、玉ねぎは薄くスライスする。
- 小ねぎは3cm長さに切る。
- ボウルに①～③を入れて混ぜる。
- 別のボウルにAを合わせて、④を入れてからめる。
- 170℃に熱した油で⑤をカラリと揚げる。
- 器に盛り、抹茶塩を添える。

## 紫キャベツとおまめのマリネ

20kcal 塩分 0g

### ■材料 (2人分)

紫キャベツ	30g	マスタード	適宜
ひよこ豆	10g	りんご酢	小さじ1/2
		オリーブ油	小さじ1/6
		砂糖	小さじ1/3
		粗挽き黒こしょう	適宜

- 紫キャベツは千切りにし、分量外の塩をかけて10分ほど置き、しっかり洗って水気を切る。
- ひよこめはさっと湯通しする。
- ボウルにAを混ぜ合わせ、①②を加えてよく和え、器に盛る。