

バランス献立①



★ 雑穀ごはん (スキムミルク入り) ★



不足しがちな食物繊維は雑穀ミックスで強化。
スキムミルクでカルシウムアップ。

材料<<4人分>>

米	1と2/3合
水	330ml
雑穀ミックス	14g
スキムミルク	大さじ3

作り方

- ① 米は炊く30分前にといで分量の水加減にし、雑穀ミックスを加えて炊く。
- ② 炊き上がったら、スキムミルクをダマにならないよう振り入れ、全体をよく混ぜる。

★ ポークソテー ~豆乳ソース~ ★



豚肉でたんぱく質を確保。ねりごまとみそでコクのあるソースに。

材料<<4人分>>

豚肩ロース(赤身)	50g×4切れ
しょうが	4g
油	小さじ2
じゃがいも	1個(120g)
長ねぎ	中1本(80g)
キャベツ	1枚(60g)
水	80ml
豆乳	80ml
白ねりごま	大さじ1
A コンソメ	小さじ1
みそ	小さじ1
こしょう	少々
乾燥パセリ	少々

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、ラップに包んで、レンジ(500W)で3分加熱し、1cmの角切りにする。
- ② 長ねぎは粗みじん、キャベツは1cm角に切り、耐熱ボールに入れラップをし、レンジ(500W)で3分加熱する。
- ③ ②に①、Aを加えて混ぜ合わせ、ラップをせずに、レンジ(500w)で4分加熱する。
- ④ フライパンに油とみじん切りにしたしょうがを入れて熱し、豚肉を焼く。焼けたら皿に取り出す。
- ⑤ ④の肉を食べやすい大きさに切り分け、③をかけてパセリをふる。

★ 切干大根のペスカトーレ ★



切干大根で食物繊維アップ。
あさりを加えて鉄分強化。

材料《4人分》

切干大根	20g	
たまねぎ	小1/2個(80g)	
にんにく	1片	
あさり缶	40g	
オリーブオイル	小さじ1	
A	カットトマト缶	300g
	中濃ソース	小さじ1
	粉チーズ	小さじ1

作り方

- ① 切干大根は、洗って少なめの水でもどす。たまねぎとにんにくは、みじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルをひき、にんにく、たまねぎを入れて、玉ねぎが透き通るまで炒める。
- ③ 水気をきった切干大根、あさり、Aを加えて汁気がなくなるまで弱火で煮る。
- ④ 煮詰まってきたら火を消してそのまま味をなじませる。

★ 小松菜のみそ汁 ★



材料《4人分》

小松菜	1/2袋(120)g
まいたけ	1/2パック(60g)
にんじん	中2/3本(60g)
だし汁	540ml
みそ	大さじ1・1/3(24g)

作り方

- ① 小松菜は3cmくらいの長さに切る。まいたけはほぐす。にんじんはいちょう切りにする。
- ② 鍋にだし汁とにんじんを入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら小松菜、まいたけを入れてさらに煮る。柔らかくなったから、みそを溶き入れる。

☆ 手作りだしの作り方 ☆

出来上がり3カップ=600ml分

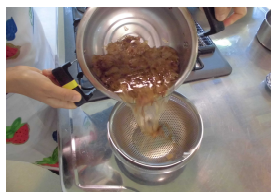
水…4カップ=800ml

削り節…18g(出来上がり重量の3%)

手作りだしで薄味習慣を実践!



- ① 沸騰した湯に削り節を一度に加え、鍋の周囲が沸騰し始めたらすぐに火を止めてそのまま静かに1~2分おく。



- ② かつお節が下に沈んだら、ざるやペーパータオルでこす。



完成!

★ ヨーグルトパンチ ★



カルシウムが豊富な乳製品やビタミンが豊富な果物も毎日摂りたい食品です。朝食やおやつにもオススメです。

材料《4人分》

プレーンヨーグルト	120g
砂糖	大さじ1
レモン汁	大さじ1
牛乳	120ml
オレンジ	1/3個
キウイ	1個
バナナ	2/3本

作り方

- ① ヨーグルトに砂糖とレモン汁を加えて混ぜ、さらに牛乳を加えてのばす。
- ② オレンジは皮をむいて食べやすく切る。
- ③ キウイは薄い半月切り、バナナは輪切りにする。
- ④ 器にバナナを入れ、①を盛り付け他の果物を飾る。

<ひとり当たり栄養価>

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食塩相当量 (g)
雑穀ごはん	259	6.3	74	0.7	0.1
ポークソテー～豆乳ソース～	207	11.8	48	1.1	0.6
切干大根のペスカトーレ風	63	3.7	55	3.5	0.2
小松菜のみそ汁	26	2.2	64	1.0	0.8
ヨーグルトパンチ	79	2.7	80	0.1	0.0
計	634	26.7	321	6.4	1.7