

# 食育アドバイザー講座「バランスのよい食事を作ろう」

R6. 10. 16



献立	材料	分量 (1人)	分量 (4人)	作り方
雑穀ご飯	米 水 雑穀米	60g 75ml 10g	240g 300ml 40g	① お米は洗い、浸水させておく。 ② 炊飯器に、米、水、雑穀米を入れて炊く。 ③ 茶碗に盛りつける。 エネルギー：241kcal 食塩相当量：0.0g
鮭のレモンソースかけ	鮭 塩 コショウ 小麦粉 オリーブオイル 白ワイン  玉ねぎ なす パプリカ(黄) パプリカ(赤) ニンニク レモン汁 塩 コショウ パセリ	50g 0.3g 少々 5g 大さじ1/2 大さじ1  15g 15g 10g 10g 1g 小さじ1/2 0.3g 少々 少々	50g×4 1.2g 少々 20g 大さじ2 大さじ4  60g 60g 40g 40g 4g 小さじ2 1.2g 少々 少々	① 鮭に塩・コショウをかけて下味をつけておく。 ② たまねぎは皮を剥いて1cm角に切る。なす・パプリカも1cm角に切る。 ③ ニンニクはみじん切りにする。 ④ ①の下味をつけた鮭に小麦粉をまぶす。 ⑤ フライパンにオリーブ油をひき、鮭を並べて焼く。 ⑥ ひっくり返したら白ワインを入れて蒸し焼きし、火が通ったら皿に取り出す。 ⑦ フライパンにみじん切りにしたニンニクを入れて弱火で炒め、香りが出てきたら、玉ねぎを入れて炒め、しんなりしてきたら残りの野菜を入れる。 ⑧ 火が通ったらレモン汁と塩コショウで味を整え、皿に鮭と一緒に盛り付け、パセリをちらす。 エネルギー：233kcal 食塩相当量：0.6g
きのこ小松菜のおひたし	しめじ 小松菜 水 酒 みりん しょうゆ 焼きのり	25g 50g 160ml 小さじ1と1/2 小さじ1と1/2 小さじ1 1/4枚	100g 200g 640ml 大さじ2 大さじ2 大さじ1 小さじ1	① 小松菜は3～4cm幅に切る。 しめじは石づきを取ってほぐしておく。 ② 鍋にAを入れ沸騰したら①を入れ 全体に火が通るように混ぜる。 ③ 小松菜が煮えるまで5分弱火で煮る。 ④ 火が通ったら、冷ましておく。 ⑤ お皿に盛り付け、焼きのりを散らす。 エネルギー：46kcal 食塩相当量：0.7g
はんぺん味噌汁	はんぺん 乾燥わかめ だし汁 みそ 小ネギ	10g 1g 160ml 8g 2g	40g 4g 640ml 32g 8g	① はんぺんは短冊切りにする。 ② わかめは水に戻しておく。 ③ 小ネギは小口切りにしておく。 ⑤ 鍋にだし汁を入れて沸騰させる。 ⑥ わかめと小ネギを入れて一煮立ちさせる。 ⑦ 火を止めて味噌を溶く。 エネルギー：31kcal 食塩相当量：0.9g
果物	なし 柿	50g (1/4個) 35g (1/4個)	200g  140g	① 梨と柿は皮を剥いてくし形に切る。 ② 皿に盛りつける。 エネルギー：49kcal 食塩相当量：0.0g