



～献立～

- ★ 胚芽精米ごはん
- ★ 切り干し大根入りアクアパッツア
- ★ なすとピーマンのごまみそかけ
- ★ カレークリームスープ

佐世保市いきいき元気食事づくり教室

★胚芽精米ごはん

(熱量 251kcal、蛋白質 4.1g、脂質 0.9g、カルシウム 8 mg、食塩相当量 0g)

材料 (2人分)	
胚芽精米ごはん 150g×2 (米65g×2)	胚芽精米は精白米に比べビタミンB1を2.5倍、ビタミンEを5倍含みます。



アクアパッツァとは、フィヨンなどの出汁を使わず、水やトマト、白ワインなどで魚を煮込んだ料理のことです。



★切り干し大根入りアクアパッツァ

(熱量 230kcal、蛋白質 18.7g、脂質 9.1g、カルシウム 152 mg、食塩相当量 1.1g)

材料 (2人分)	作り方
白身魚切り身 70g×2枚	① 白身魚に塩とこしょうをふる。 ② 切り干し大根は水につけてもどす。トマトは一口大に切る。 ③ フライパンにオリーブ油を熱し、白身魚の皮を下にして焼く。トマトを入れて焼き、水分が出てきたら切り干し大根とあさり水煮缶詰を汁ごと加えて、水と酒をまわし入れる。 ④ 煮立ったら弱火にしてふたをし、5～7分煮る。塩で調味する。 ⑤ 器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。
塩 ふたつまみ(0.4g)	
こしょう 少々	
あさり水煮缶詰 40g	
切り干し大根 30g	
トマト 150g	
オリーブ油 大さじ1	
水 120ml	
酒 大さじ2	
塩 小さじ1/5 (1g)	
パセリ (みじん切り) 適量	



ごまみそは作り置きしておく、いろいろな料理に使うことができます。野菜だけでなく、肉や魚にかけても美味しいです。



★なすとピーマンのごまみそかけ

(熱量 46kcal、蛋白質 1.6g、脂質 1.2g、カルシウム 33 mg、食塩相当量 0.6g)

材料 (2人分)		作り方
なす	100g	① なすは縦半分に切り、1cmの斜め切りにして水につけ、あく抜きをする。ピーマンは縦半分に切って種を取り、1cm幅に切る。 ② ①をそれぞれさっとゆで、冷水に取り、しっかり絞る。 ③ 酒は沸騰させてアルコールをとばす。 ④ Aを合わせる。 ⑤ 器に盛り、④をかける。
ピーマン	30g	
A	みそ 大さじ1/2 (9g)	
	砂糖 小さじ1	
	酒 大さじ1	
	すりごま 小さじ1	



カレー粉を使うことで塩分をおさえています。

具はお好みで！

牛乳は豆乳に変えてもおいしいです。



★カレークリームスープ

(熱量 97kcal、蛋白質 3.8g、脂質 2.7g、カルシウム 85 mg、食塩相当量 0.8g)

材料 (2人分)		作り方
かぼちゃ	60g	① かぼちゃは5mm厚さのいちょう切りにする。玉ねぎは長さを半分にして薄切りにする。グリーンピースはお湯をかけておく。 ② 鍋にかぼちゃ・玉ねぎ・水・コンソメを入れて火にかけ、柔らかくなったらグリーンピースとクリームコーン缶を入れる。
玉ねぎ	50g	
グリーンピース (冷凍)	12g	
クリームコーン缶	40g	
コンソメ (顆粒)	小さじ1	③ グリーンピースが柔らかくなったら、牛乳・カレー粉を入れ、沸騰する直前で火を止める。こしょうをして味を調える。
水	140ml	
牛乳	120ml	
カレー粉	小さじ1/2	
こしょう	少々	

合計

栄養量 (1人分)	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	624kcal	28.2g	13.9g	278mg	2.5g

※記載されている材料は基本的に2人分ですが、栄養価は1人分です。