



～献立～

- ★ 胚芽精米ごはん
- ★ 魚の照り焼き
- ★ 小松菜とれんこんのサラダ
- ★ 黒豆とさつま芋の茶巾絞り

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。



魚に小麦粉をまぶして焼くことで、少ない調味料でもしっかりからまり、美味しく仕上がります。



### ★魚の照り焼き

(熱量 198kcal、蛋白質 19.6g、脂質 7.5g、カルシウム 27 mg、食塩相当量 0.9g)

材料 (2人分)		作り方
魚切り身 (サケ) 80g×2枚		① 生しいたけは半分にそぎ切りにし、エリンギは食べやすい大きさに切る。 ② 大根は皮をむき、すりおろす。青じそはせん切りにする。 ③ 魚はこしょうをふり、小麦粉をまぶす。 ④ フライパンに油をひいて、魚の片面を焼く。生しいたけとエリンギも一緒に入れ、塩こしょうをして焼く。きのこは焼き色がついたら取り出す。魚は裏返しにし、酒をふってふたをして約3～5分蒸し焼きにし、取り出す。 ⑤ ④のフライパンにAを入れ、煮立ったら魚をもどし入れて表面にからめて照りを出す。 ⑥ 魚を皿に盛る。大根おろしの上に青じそをのせ、しいたけとエリンギを添える。
こしょう 少々		
小麦粉 大さじ1/2		
油 小さじ1		
酒 大さじ1		
A {	しょうゆ 大さじ1/2	
	みりん 大さじ1/2	
	砂糖 大さじ1/2	
	水 大さじ1/2	
生しいたけ 2枚		
エリンギ 30g		
塩 少々		
こしょう 少々		
大根 100g		
青じそ 2枚		



カルシウム豊富な小松菜。  
れんこんの食感もよく、にんじんを加えることで彩りよく仕上がります。



## ★小松菜とれんこんのサラダ

(熱量 95kcal、蛋白質 2.1g、脂質 6.2g、カルシウム 115 mg、食塩相当量 0.6g)

材料 (2人分)		作り方	
小松菜	80 g	① 小松菜はゆでて2 cmに切る。 にんじんは5mmのいちょう切り、れんこんは皮をむき5mmのいちょう切りにして、酢水にさらす。 にんじん・れんこんを一緒にゆでる。	
れんこん	50 g		
にんじん	30 g		
A	マヨネーズ	大さじ1 (12 g)	② ポウルにAを合わせる。 ③ ①を②であえて、器に盛る。
	砂糖	小さじ1	
	しょうゆ	小さじ1	
	すりごま	小さじ2	
	こしょう	少々	



市販の煮豆や甘納豆で手軽に作れ、おやつにぴったり！  
おせち料理の一品にもおすすめです。

## ★黒豆とさつま芋の茶巾絞り

(熱量 153kcal、蛋白質 4.1g、脂質 1.9g、カルシウム 38 mg、食塩相当量 0.4g)

材料 (2人分)		作り方
さつま芋	100 g	① さつま芋は皮をむき、2 cm角に切る。ひたひたの水で軟らかくゆでる。
砂糖	大さじ1/2	
黒豆 (甘煮) または甘納豆	20 g	② 軟らかくなったら水けをきり、砂糖を加えてつぶす。 ③ 黒豆または甘納豆を加えて2等分にし、ラップで茶巾に絞る。

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
	697kcal	29.9g	16.5g	188mg	1.9g

※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。