



～献立～

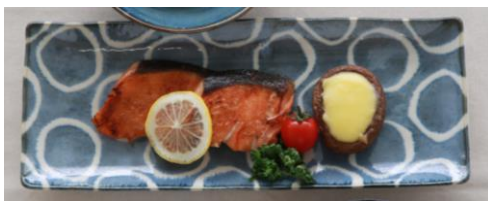
- ★ 胚芽精米ごはん
- ★ サケのレモン焼き
- ★ しいたけのチーズのせ焼き
- ★ 白菜のクリーム煮
- ★ お芋の白玉団子

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。



レモンを入れた液に漬けて焼くと、ひと味違った味に仕上がります。お弁当のおかずにもグッド。



★サケのレモン焼き

(熱量 147kcal、蛋白質 16.4g、脂質 3.9g、カルシウム 19 mg、食塩相当量 1.2g)

材料 (2人分)		作り方
サケ切り身 70g×2枚	A { しょうゆ 大さじ1弱 みりん 大さじ1強 レモン(中) 1/3玉	① レモンは、半量を3mm厚さの輪切りを2枚用意し、残りは果汁を絞る。 ② ビニール袋にAを入れ、サケを20分以上漬けこむ。 ③ ②のサケを取りだし、水けをふいて、かたくり粉をまぶす。(漬け汁は残しておく。) ④ フライパンに油を熱し、③を両面焼く。サケに火が通ったら②の液を加え、からめる。 ⑤ サケを盛り付け、レモンの輪切りをのせ、横にミニトマト・パセリを添える。
かたくり粉 大さじ1/2強		
油 小さじ1/2		
ミニトマト 1個		
(パセリ) (適量)		

★しいたけのチーズのせ焼き

(熱量 45kcal、蛋白質 2.7g、脂質 3.5g、カルシウム 63 mg、食塩相当量 0.3g)

材料 (2人分)		作り方
生しいたけ(中) 2枚	ピザ用チーズ 20g ごま油 小さじ1/2弱	① 生しいたけは石づきを除く。かさを下にしておき、くぼみにごま油・ピザ用チーズの順にのせる。 ② 温めたグリル(又はフライパン)に並べ、弱火で焼く。
ピザ用チーズ 20g		
ごま油 小さじ1/2弱		



冬の代表的な野菜 ～白菜～

煮物やシチューなどで煮汁ごと食べると、水にとけだしたビタミンCやカリウムも逃がさず摂取できます。



★白菜のクリーム煮

(熱量 132kcal、蛋白質 2.4g、脂質 10.7g、カルシウム 63 mg、食塩相当量 0.9g)

材料 (2人分)		作り方
白菜	160g	① 白菜は4cm長さ、1cm幅位に切る。油揚げは熱湯をかけて油ぬきをして、縦半分にし、1cm幅に切る。 ② Aを煮立たせ、白菜・油揚げの順に入れ、ふたをして中火で柔らかくなるまで煮る。 ③ 生クリームを加えて、塩・こしょうで調味し、水ときかたくり粉でとろみをつける。
油揚げ	1枚	
A		
鶏がらスープの素	小さじ1弱	
水	65ml	
酒	小さじ1	
生クリーム	40ml	
塩	小さじ1/6	
こしょう	少々	
かたくり粉	小さじ2	
水	小さじ2	



白玉団子にさつまいもを混ぜてつくることで、栄養価アップ! また、軟らかめの団子に仕上がりに、冷めても硬くなりづらいお団子です。



★お芋の白玉団子

(熱量 125kcal、蛋白質 1.8g、脂質 0.2g、カルシウム 8 mg、食塩相当量 0.1g)

材料 (作りやすい分量2人分)		作り方
さつまいも	30g	① さつまいもは皮をむき、1cm角に切り、柔らかくゆで水をきる。しっかりつぶしてから粗熱を取る。 ② 白玉粉に水を加減しながら加え、ダマがなくなるようにこねる。 ※他の材料を加えると柔らかくなるので、この状態では少し硬めにつくっておくとよいです。 ③ ②に塩・砂糖・さつまいもの順に加え、その都度よく混ぜる。一口サイズに丸め、沸騰したたっぷりの湯でゆでる。 ④ 浮き上がってきたら冷水にとって冷まし、ざるにあげて水けをきる。器に盛り付けて、上にあずきをのせる。
白玉粉	30g	
水	大さじ2弱	
砂糖	大さじ1	
塩	ひとつまみ (0.2g)	
ゆであずき	30g	

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
	700kcal	27.4g	19.2g	161mg	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。