




平成22年度 勉強会

魚がメインのヘルシーメニュー



献立名	材料	分量(4人分)	作り方																		
① 彩りごはん	米 梅干し しその葉 しらす干し	1.5カップ 2個 3枚 大さじ1	<ol style="list-style-type: none"> ① 種を除いた梅干しとしその葉を刻む。 ② しらす干しは湯をまわしかけ、水気をしぼる。 ③ ごはんに①と②を混ぜる。 																		
			<p style="text-align: center;">野菜たっぷりの レシピです♪</p> 																		
② 鮭の フライパン蒸し	<table border="0"> <tr> <td rowspan="8" style="font-size: 2em; vertical-align: middle;">{</td> <td>鮭</td> <td>300g</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>こしょう</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>大さじ2</td> </tr> <tr> <td>キャベツ</td> <td>200g</td> </tr> <tr> <td>人参</td> <td>50g</td> </tr> <tr> <td>しめじ</td> <td>100g</td> </tr> <tr> <td>いんげん</td> <td>50g</td> </tr> <tr> <td>レモン</td> <td>1/2個</td> </tr> </table>	{	鮭	300g	塩	少々	こしょう	少々	酒	大さじ2	キャベツ	200g	人参	50g	しめじ	100g	いんげん	50g	レモン	1/2個	<ol style="list-style-type: none"> ① 鮭は塩、こしょうをふっておく。 ② キャベツは食べやすい大きさにちぎり、人参は短冊切り、しめじは石づきをとってほぐし、いんげんも2~3等分に切っておく。 ③ フライパンに②を入れ、その上に①をおき、酒をふって蓋をして中火にかける。 ④ フツフツ音がしてきたら強めの弱火にし、10分程度蒸し焼きにする。 ⑤ 火が通ったら器に盛り、くし型に切ったレモンを添える。
{	鮭		300g																		
	塩		少々																		
	こしょう		少々																		
	酒		大さじ2																		
	キャベツ		200g																		
	人参		50g																		
	しめじ		100g																		
	いんげん	50g																			
レモン	1/2個																				

献立名	材料	分量(4人分)	作り方
③ スタミナ和え	オクラ 〔 長芋 酢 焼きのり 〔 しょうゆ かつおだし	200g 200g 小さじ1 1枚 大さじ1 大さじ1	① オクラは茹でてななめ切りにする。 ② 長芋は短冊切りにして、酢をふっておく。 ③ ①と②を合わせ、かつおしょうゆで和え、刻んだのりをのせる。 ※好みでわさびを添える。 
④ みそ汁	トマト 玉ねぎ 卵 かつおだし みそ 	1個 1/2個 1個 3カップ 大さじ2	① トマトと玉ねぎは食べやすい大きさに切る。 ② だし汁に玉ねぎを入れ、8割程度火が通ったらトマトを加え、みそで味付けをする。溶き卵を加えて火を止める。
⑤ かぼちゃの 大学いも風	かぼちゃ サラダ油 はちみつ しょうゆ 黒ごま	300g 大さじ1 大さじ1 少々 大さじ1	① かぼちゃは種をのぞき、食べやすい大きさに切って、レンジ(500W)で4~5分程加熱する。 ② フライパンにサラダ油を熱し、①を焼き色がつくまでくすさないように炒める。 ③ フライパンの空いたところにはちみつとしょうゆを入れかぼちゃと絡め、火を止める。 ④ ③に黒ごまをふる。 

おいもで作って
もおいしいです

ひとりあたりの栄養価

献立名	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム g	食塩相当量 g	食物繊維 g
1 彩りごはん	207	3.7	0.5	9	0.5	0.6
2 鮭のフライパン蒸し	129	18.1	3.3	38	0.6	2.0
3 スタミナ和え	47	2.5	0.2	52	0.7	3.1
4 みそ汁	54	3.0	1.7	21	1.1	1.4
5 かぼちゃの大学いも風	115	1.7	4.4	37	0.0	2.6
合計	552	29.0	10.1	157	2.9	9.7