

冬メニュー



- ごはん
- ぶりのマスタード焼き
- ブロッコリーサラダ
- 昆布だしの根菜汁
- 季節の果物(みかん)

エネルギー：706kcal
たんぱく質：25.9g
脂 質：17.9g
炭水化物：92.0g
塩 分：2.2g
野菜の使用量：150g

主食 ごはん 140g

1人分：エネルギー235kcal たんぱく質3.5g 脂質 0.4g 炭水化物51.9g 塩分0g

主菜 ぶりのマスタード焼き(調理時間20分)

1人分：エネルギー202kcal たんぱく質11.3g
脂質7.8g 炭水化物18.0g
塩分0.9g 野菜の使用量34g

材料(2人分)

ぶり …………… 2切れ(120g)
小麦粉 …………… 小さじ2
サラダ油 …………… 小さじ1
酒 …………… 小さじ2
粒マスタード …………… 小さじ1
しょうゆ …………… 小さじ1
長ねぎ …………… 1/2本

作り方

- ① 粒マスタードとしょうゆを混ぜ合わせる。
- ② ぶりに小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンを熱してサラダ油を入れて、ぶり、長ねぎを入れて、焼き色をつける。
- ④ 焼き色がついたら、ひっくり返して、①をぶりにぬり、酒を加えて蓋をして蒸し焼きにする。

ぶりに含まれるDHA,EPAは血管の若返りに役立ちます。



副菜 ブロッコリーサラダ(調理時間15分)

1人分：エネルギー125kcal たんぱく質5.2g
脂質4.8g 炭水化物2.7g
塩分0.3g 野菜の使用量 50g

材料(2人分)

ブロッコリー …………… 1/2株
卵 …………… 1個
マヨネーズ …………… 大さじ2

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分けて、ゆでる。
- ② 卵は、ゆで卵にする。
卵は粗く刻み、ブロッコリーと一緒にマヨネーズであえる。

ブロッコリーはゆでた後に水につけると水っぽくなるので、ざるに上げて冷まします。



副菜 昆布だしの根菜汁(調理時間25分)

1人分：エネルギー109kcal たんぱく質5.4g
脂質4.8g 炭水化物10.4g
塩分1.0g 野菜の使用量66g

材料(2人分)

鶏もも肉(1cm角) …………… 50g
里芋 …………… 1個
しめじ …………… 20g
ごぼう …………… 30g
だいこん …………… 30g
にんじん …………… 20g
こんにゃく …………… 30g
こねぎ …………… 2本
ゆずの皮 …………… 少々
ごま油 …………… 小さじ1
昆布 …………… 8cm角
④ 酒 …………… 小さじ2
砂糖 …………… 小さじ1
しょうゆ …………… 小さじ1と2/3

作り方

- ① 前日から水300mlに昆布を浸し、だし汁をとっておく。
- ② 里芋は皮をむいて一口大に切り、ゆでる。しめじは石づきをとり半分に切る。だいこん、にんじんは2cm長さの短冊切りにする。ごぼうはさがきにする。こんにゃくは下ゆでしてから2cm長さの短冊切りにする。こねぎは2cm幅に切る。ゆずの皮は、せん切りにする。
- ③ 鍋にごま油を熱して、鶏肉を炒める。②(こねぎ、ゆずは除く)を入れて軽く炒め、①の昆布だしを入れる。アクを取り火が通ったら、④を入れて沸騰させ、こねぎを加えてひと煮立ちさせる。
椀に盛り、ゆずの皮を添える。

湯来町特産
こんにゃく



具だくさんの根菜汁は、だしのうま味とごま油の風味、具材の持ち味を生かした美味しき抜群の汁物です。

季節の果物

1人分：エネルギー35kcal
たんぱく質0.5g 脂質0.1g
炭水化物9.0g 塩分0g

材料(2人分)

みかん …………… 2個

冬に旬を迎えるみかん。ビタミンCを多く含み、風邪予防に有効です。



すこやか食生活推進リーダー* おすすめ! だしの素材を水につけておくだけで簡単にだしがとれます。

昆布、いりこ、かつお節を水に入れて ▶ 冷蔵庫に半日置く



元気じゃけん定食とは、主食・主菜・副菜がそろった健康に配慮した栄養バランスの良い定食です。



※すこやか食生活推進リーダーは、広島市健康づくり計画「元気じゃけんひろしま21(第2次)」の栄養・食生活分野及び「第3次広島市食育推進計画」を推進するため、地域で健康づくり・食育推進活動を行う本市登録の栄養士・管理栄養士です。佐伯区での活動としては、地域の集会所や公民館で開催される栄養教室や保育園・幼稚園での食育教室の講師をしています。また、区民まつりや保健センターで行われる講演会では栄養展を実施、元気じゃけん定食の作成など、区民の皆さんの健康づくりのお手伝いをしています。



クイズ④ 何の花かわかりますか?

ヒント：冬メニューの中にあります。答えは、栄養コラム(p15)にあります。

