

春野菜たっぷり



生活習慣病予防のための献立

【主食】ごはん

	1人分	4人分
米	70g	280g
水	105ml	420ml

エネルギー249kcal、たんぱく質 4.3g、脂質 0.6g、塩分 0.0g

【主菜】鶏むね肉の味噌ダレ焼き

	1人分	4人分	
鶏むね肉	70g	280g	
A	味噌	4g	大さじ 1
	濃口しょうゆ	2g	小1と 1/2
	みりん	3g	大さじ 1弱
	酒	2.5g	小さじ 2
(付け合せ)			
キャベツ	20g	80g	
リーフレタス	10g	40g	
ごま	少々	適量	

- ① 鶏むね肉は、火が通りやすいように、食べやすい大きさに削ぎ切りにし、フォークで数箇所穴を開けておく。
- ② Aをビニール袋で混ぜ合わせて味噌ダレを作り、①を入れてもみ込み、30分以上漬けておく。
- ③ 魚焼きグリルにアルミホイルを敷いて、肉を並べて、両面こんがり焼く。(フライパンで約場場合は、少量の油をしいて、中火で焼く。)
- ④ 千切りにしたキャベツ、リーフレタスと一緒に皿に盛り付け、鶏肉にはごまを振る。



お弁当のおかずにも
いいわね!

エネルギー173kcal、たんぱく質 14.9g、脂質 9.4g、塩分 1.0g

【副菜】小松菜と桜えびの炒め煮

	1人分	4人分	
小松菜	55g	2束 (220g)	
桜えび	1.5g	大1強 (6g)	
ごま油	少々	大 1/2 強	
かつお節	0.7g	1パック(3g)	
薄口しょうゆ	2.5g	大 1/2 強	
	みりん	3g	大 3/4
	水	少々	大 1

- ① 小松菜は洗って、4~5cmの長さに切りそろえておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、小松菜の茎の部分と桜えびを炒める。油がなじんできたら葉っぱの部分も入れて、蓋をして少ししんなりするまで蒸す。
- ③ かつお節と調味料を入れて、サッと煮詰める。

エネルギー26kcal、たんぱく質 3.1g、脂質 0.2g、塩分 0.5g
(カルシウム 124mg、鉄 1.7g)



【副副菜】 にんじんとえのきのナムル

	1人分	4人分
にんじん	30g	小1本(120g)
えのき	10g	1/2袋(40g)
塩	少々	小1/5
ごま	少々	小1強(4g)
ごま油	小さじ1弱	大1(12g)



- ① にんじんは4cm くらいの千切り、えのきは石付きを切り落として半分の長さに切って、ゆでる。
- ② いらごまはすって、塩、ごま油と混ぜ合わせ、水気を切った①を加えて和える。

エネルギー43kcal、たんぱく質 0.5g、脂質 3.2g、塩分 0.3g

【汁物】 春キャベツの具沢山ミルクスープ

	1人分	4人分
キャベツ	25g	100g
じゃがいも	40g	中2個(160g)
水	120ml	450ml
コンソメ(顆粒)	2g	大1
コーン (缶詰または冷凍)	5g	20g
サラダマカロニ	7g	30g
牛乳	30ml	120ml

- ① キャベツは食べやすい大きさ(3cm 角)に切りに、じゃがいもは皮をむいて2cm 角に切る。
- ② 鍋に①と水、コンソメを入れて煮込む。煮立ってきたら、マカロニ(下ゆではいらない)とコーンを入れて煮込む。
- ③ 具材がやわらかくなったら牛乳を入れてひと煮たちさせる。

エネルギー92kcal、たんぱく質 3.2g、脂質 1.5g、塩分 0.9g



【献立の栄養価】

エネルギー 580kcal
 たんぱく質 25.5g (エネルギー比 17.5%)
 脂質 15.0g (エネルギー比 23.2%)
 塩分 2.7g
 カルシウム 214mg 鉄分 3.4g