

ヘルシー献立

10月分

献立名 ワンプレート用副菜



1. だし巻きたまご
2. 鶏の松風焼き
3. ごぼうのアーモンド揚げ
4. 小松菜ときのこのお浸し

1. だし巻き卵

材料 ／ 4 人 分	卵	…	4個	好 み で	大根おろし
	だし汁	…	130ml		カボス
	薄口しょうゆ	…	小さじ1		だし
	片栗粉	…	大さじ1		薄口しょうゆ
	サラダ油	…			

- 作り方**
- ①ボウルに卵を割り、よくほぐす。Aを合わせたものを加えてよく混ぜる。→こす。
 - ②フライパンに油をなじませ、卵焼きの要領で巻いていく。熱いうちに巻きすにとり、形を整える。

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
117kcal	7.2g	8.2g	0.25g

2. 鶏の松風焼き

材料 ／ 4 人 分	鶏ひき肉	…	200g	しょうゆ	…	大さじ1
	味噌	…	小さじ2	みりん	…	大さじ1
	砂糖	…	小さじ1	砂糖	…	大さじ2/3
	醤油	…	g	油	…	少々
	山芋すりおろし (冷めてもゆかり)	…	40g	けしの実 (ごまでも)		

- 作り方**
- ①ボウルにひき肉を入れてよく混ぜ、味噌、砂糖、醤油の順に入れて、山芋を入れて更に混ぜる。柔らかさを見ながら、水を加え、混ぜる。
 - ②①を流し缶に入れ、蒸し器で20分程弱火で蒸す。
 - ③たれの材料を火にかけ、とろみが出るまで弱火で煮詰める。
 - ④②を缶から取り出し、フライパンに油をひいて、両面を焼き、表になる方にけしの実(ごま)をふり、好みの大きさに切り分ける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
140kcal	13.7g	4.3g	1.3g

3. ごぼうのアーモンド揚げ

材料 ／ 4 人 分	ごぼう	…	60g	油	…	
	卵白	…	20g	アーモンド	…	40g
	A	薄力粉	…	10g	→170℃で5～6分空焼き。	
		食塩	…	1g		
		カレー粉	…	0.5g		

- 作り方**
- ①ごぼうは斜め輪切りにし(5～7mm)、水につける。
 - ②水気を切り、ペーパーでふき、Aを合わせたものにまぶし、卵白をくぐらせ、アーモンドをまぶす。
 - ③油で揚げる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
96kcal	2.9g	7.0g	0.3g

4. 小松菜ときのこのお浸し

材料 ／ 1 人 分	しめじ	…	出汁	…
	えのき	…	薄口しょうゆ	…
	エリンギ	…	小松菜	…
	しいたけ	…	だししょうゆ薄口	…

- 作り方**
- ①きのこは同じくらいの大きさにカットし、半量の出汁でサッと煮る。薄口を少々。
きのこごはん、お浸し、スープ、オムレツetc.何でも使える。
 - ②小松菜はサッとゆで、だししょうゆで和える。
 - ③①のきのこ(適量)と②の小松菜を和える。青柚子の皮(柚子こしょうでも可)で香りをつける。