

# ヘルシー献立

## 3月分

### 献立名



- 桜寿司・錦糸卵
- 鮭の西京焼き
- 大根サラダ・赤カブ甘酢
- 人参きんぴら
- 菜の花・椎茸土佐酢和え
- 里芋田楽・パール柑のはちみつマリネ

<1人分栄養量目安>

エネルギー	503	kcal
たんぱく質	/	g
脂質	/	g
塩分相当量	3.1	g

### 1. 桜寿司・錦糸卵

材 料	〈桜寿司/4.5人分〉		具	えのきたけ	…	20g	
	米	…		300g	だし(鰹昆布)	…	150g
	昆布だし	…		270g	うす口醤油	…	5g
	酒	…	15g	〈錦糸卵/6人分〉			
	甘 酢	酢	…	36g	卵	…	1個(60g)
		砂糖	…	18g	砂糖	…	3g
		塩	…	4g	塩	…	0.3g
		具)しらたき	…	50g	油	…	2g

- ①米は炊く30分前に洗い、ザルにあげておく。分量の昆布だしに酒を加えて炊く。
- ②甘酢の材料を小鍋に入れて調味料が溶ける程度の火加減で加熱。
- ③しらたきとえのきは短めにカットし、だしと淡口醤油で煮ておく。
- ④溶き卵に砂糖と塩を入れてよく混ぜ、熱したフライパンで薄焼卵を焼く。焼き上がったら、細く切って錦糸にする。
- ⑤炊きあがった①に熱いうちに②をかけて、うちわで扇ぎながらしゃもじで全体に甘酢が回るように混ぜ、具も合わせる。
- ⑥⑤を器に盛り、④の錦糸卵をのせてできあがり。

栄養量目安(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
287kcal	/g	/g	1.3g

### 2. 鮭の西京焼き

材 料 人 分	鮭(1切れ)	…	70g	漬 け 床	西京みそ	…	10g
	塩	…	0.5g		酒	…	1.5g
					みりん	…	1.5g

- ①鮭に塩をふってしばらく置き、出た水分を拭く。
- ②漬け床の材料を合わせ、①を2日間漬け込む。
- ③②を焼く。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
124kcal	16.8g	3.5g	0.7g

### 3. 大根サラダ・赤カブ甘酢

材 料 8 人 分	〈大根サラダ〉		〈赤カブ甘酢〉				
	大根	…	150g	赤かぶ	…	50g	
	塩	…	1g	甘 酢	酢	…	9g
	カニ缶	…	20g		グラニュー糖	…	4g
	マヨネーズ	…	12g		塩	…	1g
	A	大根葉	…		15g		
		レモン果汁	…	5g			

- ①〈大根サラダ〉大根はせん切りにして、塩を振っておいておく。水気が出たら絞って、カニ缶とAを合わせ、マヨネーズで和える。
- ②〈赤カブ甘酢〉甘酢の材料を合わせ、グラニュー糖と塩が溶ける程度に加熱。薄切りにした赤カブを甘酢に漬けてしばらく置く。

栄養量目安(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
19kcal	0.6g	1.1g	0.3g

### 4. 人参きんぴら

材 料 人 分	人参	…	130g	淡口醤油	…	6g
	ごま油	…	5g	ごま	…	2g
	塩	…	0.5g	七味唐辛子	…	少々

- ①人参は皮をむいてせん切りにする。
- ②熱したフライパンにごま油をしき、①を炒める。塩、淡口醤油で味付け。
- ③火を止める前にごまと七味をふる。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
19kcal	0.2g	1.0g	0.3g

## 5. 菜の花と椎茸の土佐酢和え

材料  
／  
10  
人分

椎茸	… 120g	土 佐 酢	しょうゆ	… 9g
菜の花	… 100g		酢	… 9g
			みりん	… 5g
			酒	… 2.5g
			かつお節	… 1g
			レモン汁	… 1g

作り  
方

- ①椎茸は薄切りにして、グリルで焼く。
- ②菜の花を塩ゆで(塩は分量外)し、冷水にとって冷やし、水気を絞って食べやすい長さに切る。
- ③土佐酢の材料をすべて小鍋に入れ、煮立たせた後、火を止めて冷ます。
- ④①と②を土佐酢で和える。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
8kcal	1.0g	0.1g	0.1g

## 6. 里芋田楽・パール柑のはちみつマリネ

材料  
1  
人分

〈里芋田楽〉5人分		〈パール柑のはちみつマリネ〉4人分	
里芋	… 100g	パール柑	… 50g
だし鰹昆布	… 200g	はちみつ	… 10g
田楽赤みそ	… 15g		
味噌みりん	… 30g		
けしの実	… 少々		

作り  
方

- ①〈里芋田楽〉里芋は皮を剥いて、食べやすい大きさにカットし、だしで軟らかく炊く。
- ②〈里芋田楽〉田楽味噌の材料を合わせて練り上げる。①にみそをかけ、けしの実をのせる。
- ③〈はちみつマリネ〉パール柑は皮をむき、薄皮をとって実を取り出す。保存容器に実と蜂蜜を入れ、漬ける。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
46kcal	／g	／g	0.4g