

2月メニュー

栄養と健康【野菜は1日どれくらい摂ればいいのか？】

1日に必要な野菜の量は**350～400g**です。野菜70g相当の量を1皿分に置き換え、「1日5皿以上(70g×5皿=350g)」を目標にしましょう！！

【例】中華丼、野菜カレー、野菜たっぷりラーメンなどの主食メニュー→2皿分

野菜炒め、鍋料理などの主菜メニュー→2皿分

青菜のお浸し、かぼちゃの煮物、野菜サラダなどの副菜メニュー→1皿分



★春菊の香り混ぜご飯

【材料：4人分】

| | |
|------------|----------------|
| 春菊(1袋200g) | 1/2袋 |
| 炒り白ごま | 小さじ2 |
| ご飯 | 1.2合分 |
| ごま油 | 大さじ1/2 |
| 和風だしの素 | 小さじ1 |
| カロリー | 209kcal 塩分0.3g |

【作り方】

- ①春菊の茎は細かく刻み、葉は1cm幅に切る。
- ②フライパンにごま油を熱し①を加えたら、全体に油が絡まりしんなりとするまで炒める。
- ③ボウルに温かいご飯、炒めた春菊、炒り白ごま、和風だしの素を加え、全体をよく混ぜ合わせる。



★うまだしおでん

【材料：4人分】

| | |
|-----------------|----------------|
| 冷凍食品エビシューマイ | 12個 |
| 厚揚げ | 300g |
| 大根(1本約1kg) | 1/6本 |
| ミニトマト | 8個 |
| 豆苗(1袋250g) | 1/2袋 |
| ハーフベーコン(1枚約10g) | 8枚 |
| だし昆布 | 5cm角 |
| A 和風だしの素 | 大さじ1 |
| A しょうゆ | 大さじ1 |
| A 酒 | 大さじ1 |
| 水 | 900ml |
| カロリー | 290kcal 塩分2.5g |

【作り方】

- ①鍋に水(900ml)とだし昆布を入れ、30分程浸す。
- ②大根は厚めに皮をむき、2cm厚さの輪切りにし一口大に切る。耐熱容器に入れラップをし、電子レンジ(500w)で5分程加熱する。厚揚げは三角に切り、キッチンペーパーで油をとる。
- ③豆苗は根元を切り、5cm程の長さに切ったらベーコンで巻き、つまようじでとめる。
- ④①の鍋にAと大根を入れてフタをし、強火にかけ沸騰したら中火にする。20分程煮たら、厚揚げを加えて10分程煮る。③の豆苗のベーコン巻きと、エビシューマイ、ミニトマトを加えて、2分程煮たら火を止める。



★ニラのさば缶和え

【材料：4人分】

| | |
|---------------|---------------|
| さば水煮缶 | 1/2缶 |
| ニラ(1束約100g) | 1束 |
| にんじん(1本約200g) | 1/4本 |
| しょうゆ | 小さじ2 |
| 酢 | 小さじ2 |
| カロリー | 41kcal 塩分0.5g |

【作り方】

- ①ニラは3cm長さ、にんじんは千切りにする。
- ②鍋に湯を沸かし、にんじんを1分程ゆでたらニラを加え、火を止める。ひと混ぜしたらザルにあげて水気を切る。
- ③ボウルにしょうゆと酢を混ぜ、②とさば水煮缶(汁はのぞく)を加え混ぜ合わせる。



※サバ水煮1缶(固形量120g)

1食当たりの食材費 298円

合計 540kcal 塩分3.3g たんぱく質 21.9g

公益財団法人 味の素ファンデーション

※塩分量は汁をすべて摂取した場合

「大根の皮」と、だしをとった後の「昆布」でもう1品！



★大根と昆布のきんぴら

【材料：2～3人分】

| | |
|-----------------|----------|
| 大根の皮 | 1/6本分 |
| だし昆布 | 5cm角 |
| ハーフベーコン(1枚約10g) | 2枚 |
| 輪切り唐辛子 | 1本分 |
| ごま油 | 小さじ2 |
| A 酒 | 小さじ2 |
| A 和風だしの素 | 小さじ1と1/2 |
| 炒り白ごま | お好み |

【作り方】

- ①大根、昆布、ベーコンは5cm長さ、5mm幅の千切りにする。
- ②フライパンにごま油、輪切り唐辛子を入れて軽く炒め、①を加えしんなりしてきたらAを加え、全体に絡めるように炒め、お好みで炒り白ごまをふる。



カロリー 61kcal 塩分0.7g

だし昆布や、味を染み込みやすくするために厚めに剥いた大根の皮やですが、捨ててしまうのはもったいない……。余った食材でもう1品！簡単レシピをご紹介します。



いっしょに作って、いっしょに食べよう！

ふれあいの
赤いエプロン
プロジェクト



2月のメニュー！

>> メニューのポイント

今回は、冷凍食品のエビシューマイを使った、時短おでんメニューです。そのまま食べても美味しいエビシューマイですが、おでんの具にすると、野菜も一緒に摂ることができますし、他の食材からでるだしとの、コラボレーションも楽しめます。

時短調理のポイントは、大根をあらかじめ、電子レンジで加熱することです。これにより煮込む時間が短縮でき、味も染み込みやすくなります。

今月の栄養テーマが「野菜を1日350g摂取しよう！」の為、1食で1日の約半分量の野菜が摂れるメニューとしました。不足しがちな緑黄色野菜を、炒めたり、ゆでたりしてかさを減らし、野菜がたくさん摂れる工夫をしています。

春菊の混ぜご飯は、過去の料理教室で「春菊嫌いでも美味しく食べられた」と好評でしたので、春菊嫌いの方にも、挑戦していただきたいです。

>> メニュー

1献立あたり
カロリー 500kcal
前後
塩分 3g以下
タンパク質 20g以上

主食

春菊の混ぜご飯

主菜

うまだしおでん

副菜

ニラのさば缶和え

