



3月メニュー



栄養と健康 【美味しく減塩するための工夫】

- ①食材のうま味や香味野菜の香り、風味を利用する。
- ②少量の塩味を引き立たせてくれる、お酢や柑橘果汁などの酸味を生かす。
- ③唐辛子やこしょうなどの香辛料や、油のコク、食材を焼いた香ばしさを利用する。

★ただ塩分を減らすだけでは、味に物足りなさを感じます。

上記の工夫を食事に取り入れて、美味しく減塩することを習慣にしましょう！



★彩りちらし寿司

【材料：4人分】

さんま蒲焼缶詰	1缶(100g)
むしえび(1個約8g)	12尾
甘酢しょうが	40g
溶き卵	2個分
ごま油	小さじ2
菜の花(1束100g)	1/2束
Aめんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1
A水	大さじ1
うま味調味料	3ふり
酢	大さじ1
炒り白ごま	小さじ2
ご飯(かために炊く)	1.3合

カロリー 356kcal 塩分1.2g

【作り方】

- ①菜の花は3cm長さに切り、ゆでて水気を切りAを絡める。
- ②甘酢しょうがは千切りにし、残り汁にむしえびを浸ける。
- ③さんまは一口大に切る。
- ④溶き卵に、菜の花に絡めたAの残り汁を加え混ぜる。フライパンにごま油を熱し、溶き卵を流し入れ、薄く広げて焼く。裏返して両面火を通し、細切りにして錦糸卵を作る。
- ⑤甘酢しょうがの汁(大さじ2)、酢、うま味調味料を混ぜ合わせ、ご飯に回しかけながら、しゃもじで切るように混ぜる。
- ⑥千切りにした甘酢しょうが、炒り白ごまを加え、さらに混ぜ合わせ、器に盛り付け、錦糸卵、えび、菜の花、さんまを彩りよくのせる。



★わかめとささみのわさび和え

【材料：4人分】

生わかめ(ボイル済み)	100g
鶏ささみ(1本50g)	3本
※水	700ml
酒	大さじ1
炒り白ごま	小さじ2
Aめんつゆ(2倍濃縮)	大さじ2
Aおろしわさび	小さじ1/2
Aごま油	大さじ1

カロリー 83kcal 塩分0.8g

【作り方】

- ①鍋に水(700ml)、酒を加えて火にかけ、沸騰したら鶏ささみを入れ弱火で3分程ゆでる。火を止め、更に5分程余熱で火を通す。鍋から取り出し粗熱がとれたら、食べやすい大きさに裂く。(※アクがでたら取りのぞく。ゆで汁は汁物に使用。)
- ②わかめは食べやすい大きさに切る。
- ③ボウルにAを混ぜ合わせ、①②と炒り白ごまを加えよく和える。



★とろろ昆布のすまし汁

【材料：4人分】

三つ葉	4本
とろろ昆布	10g
焼き麩	8個
※ささ身ゆで汁	600ml
塩	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1

カロリー 11kcal 塩分0.9g

【作り方】

- ①三つ葉は根を切り、2cm長さに切る。
 - ②ささみのゆで汁(600ml)を火にかけ、塩、しょうゆ、三つ葉を加え火を止める。
 - ③器にとろろ昆布、焼き麩を入れ②を注ぐ。
- ※ささ身をゆでアクをとると600ml程度に減るので、ゆで汁をそのまま使用。



※1食当たりの食材費：約287円

合計カロリー450kcal 塩分2.9g たんぱく質28.7g

公益財団法人 味の素ファンデーション

～菜の花の選び方と、美味しいゆで方～

1、選び方と保存

- ・なるべく花が咲いていない若い物で、葉や茎がしゃきとした新鮮なものを選ぶ。下の切り口をみて、茶色く変色した物はやめる。
 - ・濡らした新聞紙などでくるみ、袋に入れて野菜庫に入れる。
- その際、なるべく根の部分を下にして、立てて入れておくようにした方がもちがよいです。



2、美味しいゆで方

- ①菜の花は茎とつぼみに分け、3cm長さに切る。
- ②鍋に菜の花がかぶるくらいの水を入れて火にかけ、沸騰したらうま味調味料(5ふり)と茎部分を入れ、30秒程ゆでる。つぼみ部分を加え、さらに30秒程加熱し、ザルにあげ水にさらす。

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

ポイント

3月のメニュー!

>> メニューのポイント

今回は春の訪れを感じられる、彩りの良いちらし寿司を作ります。ちらし寿司には「菜の花」、和え物には「わかめ」と、旬の食材を使います。

今回の栄養テーマは「美味しく減塩する工夫をしよう」です。塩分が高くなりがちな「和食」ですが、工夫次第で美味しく減塩できます。

ちらし寿司の減塩ポイントは、しょうがの甘酢漬けです。刻んでご飯に混ぜると、ピリリとした辛味やシャキシャキとした食感が満足感につながります。残り汁は、酢飯の調味料としても使用できます。

さんまの缶詰は味が濃いので、少量をのせるだけでも、味のアクセントになります。

副菜には、うま味豊富で食感の良い、旬の「わかめ」を使います。ごま油の風味やわさびの辛味が、わかめの美味しさを引き立ててくれます。

汁物には、鶏ささみのうま味をムダなく使えるよう、ゆで汁を使います。とろろ昆布から出るうま味や、三つ葉の風味も加わり、塩分控え目でも美味しくいただけます。

>> 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 菜	彩りちらし寿司
副 菜	わかめとささみのわさび和え
汁 物	とろろ昆布のすまし汁

