

はちにち
毎月8日は、
減塩・野菜の日

(や・8)
毎日、野菜をたっぷり食べて、
食塩は1日8g未満!!

ながさき健味メニュー

- ◆ 雑穀入りごはん
- ◆ コロコロの野菜サラダ
- ◆ コーンスープ
- ◆ ビーフストロガノフ
- ◆ オレンジゼリー



Photo: M. Matsuo

<栄養価>
エネルギー 645 kcal
たんぱく質 24.5 g
脂質 25.4 g
食塩相当量 2.9 g

<野菜の量>
総量 130.5 g
うち緑黄色野菜 10.5 g

主菜の牛肉は、優れたたんぱく源で鉄や亜鉛などのミネラルやナイアシンなどのビタミンも豊富で疲労回復、貧血などの改善に効果があります。

副菜の野菜サラダのじゃがいもは、でんぷん質にガードされ、加熱してもビタミンCを豊富にとることができます。



このレシピの内容、栄養価の算出、アピールポイントは、**パスティNagasaki**さん((公社)長崎県栄養士会構成)ご提案の「スマートランチ」のレシピからご紹介しています。
また、レシピ作成にあたり料理人の坂本洋一さんにもご協力をいただいています。

材料・分量

献立名	材料	1人分	4人分
		(g)	(g)
ごはん	雑穀ごはん	130	520
ビーフストロガノフ	牛もも肉(薄切り)	70	280
	小麦粉	3	小さじ4
	たまねぎ	60	240
	しめじ	20	80
	サラダ油	3	小さじ3
	生クリーム	10	大さじ2と2/3
	赤ワイン	10	大さじ2と2/3
	デミグラスソース	30	カップ1/2
	トマトケチャップA	10	大さじ2と1/3
	固形コンソメ	1.5	6
	水	50~70	カップ1強
	食塩	0.2	小さじ1/6
	こしょう	0.02	少々
有塩バター	2	8	
コロコロ野菜のサラダ	じゃがいも	40	160
	にんじん	10	40
	酢	3	小さじ2と1/2
	きゅうり	20	80
	レタス	10	40
	ドレッシング	10	大さじ2と1/3
	みかんジュース	35	140
オレンジゼリー	アガー(ゼリーの素)	0.5	2
	砂糖	3.5	大さじ1と1/2
	みかん缶	10	40
コーンスープ	中華だし	3	大さじ1と1/3
	水	120	カップ2と1/2
	クリームコーン缶	10	40
	うすくちしょうゆ	2	小さじ1と1/3
	食塩	0.1	ひとつまみ
	卵	20	1個半
	パセリ	0.5	2

作り方

ビーフストロガノフ

- 牛肉は、小麦粉を軽くまぶしておく。
- たまねぎはうすくちスライスし、しめじは石づきを除いて小房に分けておく。
- フライパンに油を熱し、①の牛肉を炒め、色が変わったら取り出す。
- 続けてたまねぎ、しめじを炒め、Aの調味料を加えて煮る。
- ④が煮えたら、③の肉を入れ、塩、こしょうで味をととのえ、バターを加えて仕上げる。
- 器にご飯を形よく盛り、⑤をかける。
(※入手できれば、サワークリームをのせると彩り・味がさらに良くなる。1人分10g程度)



コロコロ野菜のサラダ

- じゃがいも、にんじんはサイコロに切り、茹でて水を切り、熱いうちに酢を振っておく。
- きゅうりもサイコロに切る。
- レタスはちぎっておく。
- ①②を混ぜわせ、ドレッシングで和えてレタスと盛る。



オレンジゼリー

- アガー(ゼリーの素)と砂糖をよく混ぜ合わせる。
- みかんジュースを鍋に入れ、①を加え火にかける。
- ふきこぼれないように気をつけ混ぜながら煮溶かす。
- カップにみかんを入れ、③を流し込み冷やし固める。



コーンスープ

- 鍋に中華だしと水を入れ火にかけ、沸騰したらクリームコーン(缶)を入れる。
- うすくちしょうゆ、塩で味を調べ、溶き卵を流し入れる。
- みじん切りしたパセリを散らす。



はちにち
毎月8日は、
減塩・野菜の日

(や・8)
毎日、野菜をたっぷり食べて、
食塩は1日8g未満!!

ながさき健味んメニュー

- ◆ 雑穀入りごはん
- ◆ 筍と小松菜のごまみそ炒め
- ◆ ベジタブルスープ
- ◆ チキンステーキ&エビフライ
- ◆ ミモザサラダ



Photo: M. Matsua

<栄養価>
エネルギー 578 kcal
たんぱく質 25.1 g
脂質 24.3 g
食塩相当量 2.7 g

<野菜の量>
総量 168.5 g
うち緑黄色野菜 73.5 g

新玉ねぎ、たけのこ、春キャベツなどの春野菜を味わうとともに色・味・香りと春の訪れを大いに感じていただけます。

主菜は、高たんぱく質・低脂肪の鶏もも肉のステーキとエビフライを盛り合わせた贅沢なメニューにしました。



このレシピの内容、栄養価の算出、アピールポイントは、パステイNagasakiさん((公社)長崎県栄養士会員構成)ご提案の「スマートランチ」のレシピからご紹介しています。また、レシピ作成にあたり料理人の坂本洋一さんにもご協力をいただいています。

材料・分量

献立名	材料	1人分 (g)	4人分 (g)
ごはん	雑穀ごはん	130	520
	鶏もも肉	70	70×4
チキンステーキ	塩	0.3	小さじ1/5
	こしょう	少々	少々
	オリーブ油	2	小さじ2
	酒	2	小さじ1と1/2
	たまねぎ	15	60
	酒	6	大さじ1と2/3
	こいくちしょうゆ	5	大さじ1強
	みりん	2	小さじ1と1/3
	片栗粉	0.5	小さじ2/3
	サラダ油	2	小さじ2
付け合わせ	バター	2	8
	かいわれだいこん	3	12
エビフライ	レタス	15	60
	えび(殻付き)	1尾	4尾
	食塩	0.03	ひとつまみ
	こしょう	少々	少々
	小麦粉	1	小さじ1強
	卵	1.8	少々
	パン粉	2	大さじ3弱
	揚げ油	適量	適量
	ゆでたけのこ	15	60
	こまつな	40	160
ごまみそ炒め	麦みそ	4	大さじ1弱
	砂糖	2	大さじ1弱
	みりん	2	小さじ1と1/3
	だし汁	10	40
	すりごま	2	大さじ1弱
	ごま油	1	小さじ1
ミモザサラダ	春キャベツ	40	160
	トマト	20	80
	卵	20	1個半
	パセリ	0.5	2
ベジタブル	和風ドレッシング	8	大さじ2
	じゃがいも	20	80
	にんじん	10	40
	たまねぎ	10	40
	水	130	カップ2と1/2
プル	固形コンソメ	1	4
	食塩	0.2	小さじ1/6弱

作り方

チキンステーキ

- ① ボウルに鶏肉を入れ、Aを揉みこみ、しばらくおく。
- ② たまねぎをすりおろし別のボウルに入れ、Bを混ぜあわせてソースを作っておく。
- ③ かいわれだいこんは根元を切りおとし、レタスは大きめにちぎっておく。
- ④ フライパンに油とバターを熱し、①の鶏肉を皮目から焼き、きつね色の焼き色がついたら裏返し、ほぼ火が通ったらフライパンの中の余分な油をふきとる。
- ⑤ ④に②のソースを加えて火にかけソースをからめる。
- ⑥ 焼けた鶏肉を3~4切れにそぎ切りにして皿に盛り、フライパンに残ったソースをかけ、③の野菜を添える。



エビフライ

- ① えびは下処理をし、塩、こしょうしておく。
- ② 小麦粉をまぶし、卵、パン粉をつけて揚げる。
- ③ チキンステーキと共に器に盛る。

筍と小松菜のごまみそ炒め

- ① たけのこはうす切り、こまつなは3cm長さに切る。
- ② ボウルにAをあわせておく。
- ③ 鍋にごま油を熱し、①を炒め②を加えて味を調える。
- ④ 器に盛る。



ミモザサラダ

- ① 春キャベツはさっと茹でてザク切りに、トマトは食べやすい大きさに切る。
- ② パセリはみじん切りにしておく。
- ③ 卵は茹でて卵にして、白身は大きめのみじん切り、黄身は裏ごしする。
- ④ ボウルに①の野菜と③の白身を入れ、和風ドレッシングで和える。
- ⑤ ④を器に盛り、③の裏ごしした黄身、②のパセリを上にかける。



ベジタブルスープ

- ① じゃがいもは2mm厚さ切る。にんじんはいちょう切り、たまねぎは1cmの角切りにする。
- ② 鍋に分量の水とコンソメを入れ①加えて煮る。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、塩で味を調える。



はちにち
毎月8日は、
減塩・野菜の日

(や・8)
毎日、野菜をたっぷり食べて、
食塩は1日8g未満!!

ながさき健味メニュー

- ◆ 雑穀入りごはん
- ◆ 大根のそぼろ煮
- ◆ あさりの潮汁
- ◆ 魚のマヨネーズ焼き
- ◆ キャロットサラダ



Photo : M. Matsuo

<栄養価>
エネルギー 535 kcal
たんぱく質 25.3 g
脂質 21.5 g
食塩相当量 2.7 g

<野菜の量>
総量 195 g
うち緑黄色野菜 70 g

副菜のにんじんに含まれているカロテンは、体内でビタミンAにわり活性酸素を抑制する働きがあります。ビタミンAは角膜乾燥症や眼精疲労に有効です。カロテンは油と一緒にとると吸収率が高くなります。旬のあさりには、タウリンを豊富に含み動脈硬化予防、肝臓の解毒作用を助ける働きがあります。



このレシピの内容、栄養価の算出、アピールポイントは、**パスティNagasaki**さん((公社)長崎県栄養士会構成)ご提案の「スマートランチ」のレシピからご紹介しています。また、レシピ作成にあたり料理人の坂本洋一さんにもご協力をいただいています。

材料・分量

献立名	材料	1人分	4人分
		(g)	(g)
ごはん	雑穀ごはん	130	520
魚のマヨネーズ焼き	魚(切り身)	70	70×4切れ
	食塩	0.5	小さじ1/3
	サラダ油	2	小さじ2
	にんじん	5	20
	生しいたけ	5	20
	ピーマン	5	20
	サラダ油	1	小さじ1
	食塩	0.1	少々
	マヨネーズ	8	大さじ2と2/3
	付け合わせ	レタス	15
	ミニトマト	10	40
大根のそぼろ煮	だいこん	100	400
	グリーンピース(冷凍)	3	12
	だし汁	100	カップ2
	鶏ひき肉	15	60
	砂糖	3	大さじ1と1/3
	こいくちしょうゆ	5	大さじ1強
キャロットサラダ	にんじん	40	160
	干しぶどう	5	20
	みずな	10	40
	ツナ缶(油漬け)	10	40
	オリーブ油	4	大さじ1と1/3
	酢	5	大さじ1と1/3
あさりの潮汁	黒こしょう	0.01	少々
	レモン汁	5	大さじ1と1/3
	あさり(殻付き)	40	160
	しょうが	2	8
	食塩	0.5	小さじ1/3
	だし汁	150	カップ3

作り方

魚のマヨネーズ焼き

- ① 魚は塩をふり30分位おき、水気をふき取り、薄く油を引いたアルミホイルの上に皮を下にして包む。
- ② ①をオーブントースターまたはオーブンに並べて、1000Wで10~12分焼く。
- ③ にんじん、生しいたけ、ピーマンはみじん切りにし、油で炒め塩で調味しボウルにとって冷ます。
- ④ マヨネーズと③を混ぜ合わせ、②のホイルの上部を開いて魚の上に薄くのせ、再度オーブントースターに入れ、表面に焼き目がつく程度に加熱する。
- ⑤ 器にレタスを敷き、④の魚を取り出して盛り付けレタスとミニトマトをそえる。



大根のそぼろ煮

- ① 大根は厚めのいちょう型に切り、サッと下茹でする。
- ② グリーンピースはサッと熱湯をかけておく
- ③ 鍋にだし汁を入れ①の大根を煮る。
- ④ ボウルに鶏ひき肉とAを入れて混ぜ合わせ、③の煮汁を少し加えてのばしたものを少しづつ③の鍋に加えていく。
- ⑤ あくを取りながら煮込む。
- ⑥ 器に盛り、グリーンピースを



キャロットサラダ

- ① ボウルにAを合わせてドレッシングを作る。
- ② にんじんはせん切りにしサッと湯通しをして、熱いうちに①と混ぜる。
- ③ 干しぶどうは熱湯につけふやかし水切りをしておく。
- ④ みずなは食べやすい長さに切っておく。
- ⑤ ②にツナ缶、干しぶどう、レモン汁を合わせ冷やす。
- ⑥ 器に盛り付け、みずなを散らす。



あさりの潮汁

- ① しょうがはせん切りにしておく。
- ② だし汁ににあさりを加え、火にかけ途中であくを取る。
- ③ 塩で調味し、味を調える。
- ④ 器にあさりとしょうがを入れ、汁を注ぐ。

