

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 ◆手作りミンチボールのデミソース煮
- ◆にんじんのリボンシリシリ ◆ポテトのシャッキリ酢の物
- ◆トマトのコンソメスープ



Photo: M. Matsuo

<栄養価>
エネルギー 654Kcal
たんぱく質 27.5g
脂質 5.4g
食塩相当量 2.9g

<野菜の量>
総量 129g
うち緑黄色野菜 74g

からだを作る大切な栄養素の動物性たんぱく質源である肉と魚をコラボさせ、和・洋調理を組み合わせ、おいしく仕上げています。副菜は、長崎県の特産品のうちビタミンCを多く含むじゃが芋を使い、人参はビタミンA等が吸収されやすい油を使って調理し、免疫力アップを図っています。



ベジコねえさん

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 | 雑穀入りごはん | 130 | 520 | |
| | 手作りミンチボールのデミソース煮 | 鶏ミンチ | 20 | 80 |
| | | 豚ミンチ | 10 | 40 |
| | | 白身魚のすり身 | 40 | 160 |
| | | ごぼう | 10 | 40 |
| | | にんじん | 5 | 20 |
| | | たまねぎ | 10 | 40 |
| | | やまいも | 15 | 60 |
| | | パン粉 | 3 | 大さじ4 |
| | | 卵 | 12 | M1個 |
| | | 砂糖 | 0.5 | 小さじ2/3 |
| | | 食塩 | 0.5 | 小さじ1/3 |
| | | サラダ油 | 2 | 小さじ2 |
| | | ウインナー(1本) | 20 | 4本 |
| たまねぎ | | 20 | 80 | |
| バター | 5 | 20 | | |
| デミグラスソース(市販) | 10 | 40 | | |
| レタス | 15 | 60 | | |
| にんじんのリボンシリシリ | にんじん | 50 | 200 | |
| | ツナ缶(油漬) | 15 | 60 | |
| | サラダ油 | 2 | 小さじ2 | |
| | こいくちしょうゆ | 2 | 小さじ1と1/3 | |
| ポテトのシャッキリ酢の物 | じゃがいも | 40 | 160 | |
| | 油揚げ | 5 | 20 | |
| | 赤ピーマン | 3 | 12 | |
| | 青ピーマン | 3 | 12 | |
| | 酢 | 4 | 大さじ1強 | |
| | 和風だし汁 | 4 | 大さじ1強 | |
| | 砂糖 | 2 | 大さじ1弱 | |
| | うすくちしょうゆ | 2 | 小さじ1と1/3 | |
| トマトのコンソメスープ | いりごま | 1 | 小さじ2 | |
| | トマト | 10 | 40 | |
| | かいわれだいこん | 3 | 12 | |
| | コンソメ | 2 | 固形1個半 | |
| | 水 | 150 | カップ3 | |
| | 食塩 | 0.1 | 少々 | |
| | こしょう | 0.03 | 少々 | |

作り方

ミンチボールのデミソース煮

- ① ごぼうはせん切り、にんじん、たまねぎはみじん切りにし、やまいもはすりおろす。
- ② ポウルにAの材料を入れよく混ぜる。
- ③ 1人2個ずつになるように小判型に丸め、火のとおりをよくするため片面にくぼみを作り、フライパン、またはオーブンで焼く。
- ④ ウインナーは輪切りにし、たまねぎは1cmくらいの角切りにする。
- ⑤ 鍋にバターを入れ、④のたまねぎを炒め、②とウインナーを加え、デミグラスソースで煮込む。
- ⑥ 器にご飯を盛り、ごはんの周りに⑤を流し入れ、レタスを添える。



にんじんのリボンシリシリ

- ① にんじんは、ピーラーで薄く切る。ツナ缶は油をきる。
- ② 鍋に油を熱し、①のにんじんを炒める。
- ③ 全体に油がなじんだら、①のツナとこいくちしょうゆ、みりんを加え調味する。



ポテトのシャッキリ酢の物

- ① じゃがいもは、細いせん切りにして水にくぐらせる。油揚げも細いせん切りにする。
- ② ①を熱湯でさっと茹でる。
- ③ 赤、青ピーマンは、せん切りにし熱湯をまわしかける。
- ④ ②、③をAの調味料で和え、器に盛る。



トマトのコンソメスープ

- ① トマトは小さく角切りにする。
- ② かいわれだいこんは、根元を切り半分の長さに切る。
- ③ 鍋に水とコンソメを入れて沸騰させ、①を入れ、煮る。塩、こしょうで味を調える。
- ④ 器に③を入れ、かいわれだいこんをちらす。



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!!

ながさき健味メニュー

- ◆ 雑穀入りごはん
- ◆ ポテトサラダ
- ◆ すいか
- ◆ ドライカレー夏野菜添え
- ◆ キャベツのコンソメスープ



Photo: M. Matsuo

<栄養価>
エネルギー 650Kcal
たんぱく質 19.2g
脂質 26.3g
食塩相当量 2.5g

<野菜の量>
総量 198g
うち緑黄色野菜 65g

暑さで食欲がない時におすすめの一皿です。
スパイシーなドライカレーを仕立てて、夏の
野菜の素揚げを付け合わせました。
野菜をたっぷり使ったサラダとスープを一
緒に食べましょう。



バジコねえさん

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 (g) | 4人分 (g) |
|----------------|----------|------------|------------|
| ドライカレー夏野菜添え | 雑穀入りごはん | 130 | 520 |
| | 合いびき肉 | 30 | 120 |
| | たまねぎ | 60 | 240 |
| | にんじん | 20 | 80 |
| | ピーマン | 5 | 20 |
| | しょうが | 3 | 12 |
| | にんにく | 1 | 4 |
| | サラダ油 | 1 | 小さじ1 |
| | こしょう | 少々 | 少々 |
| | ナツメグ | 少々 | 少々 |
| | 水 | 15 | 大さじ4 |
| | カレールウ | 8 | 32 |
| | 麺つゆストレート | 5 | 大さじ1強 |
| | かぼちゃ | 30 | 120 |
| | なす | 20 | 80 |
| | オクラ | 10 | 40 |
| | 揚げ油 | 適量 | 適量 |
| ポテトサラダ | じゃがいも | 50 | 200 |
| | きゅうり | 15 | 60 |
| | もみ塩 | 0.1 | 少々 |
| | ハム | 10 | 40 |
| | ホールコーン缶 | 3 | 小さじ2 |
| | マヨネーズ | 10 | 大さじ3と1/3 |
| コキサンパツの スープ | 酢 | 1 | 小さじ1弱 |
| | キャベツ | 30 | 120 |
| | 食塩 | 0.3 | 小さじ1/4弱 |
| | うすくちしょうゆ | 1 | 小さじ2/3 |
| | コンソメ顆粒 | 1 | 小さじ1と1/3 |
| 果物 | 水 | 140 | カップ3弱 |
| | すいか | 40 | 160 |

作り方

ドライカレー夏野菜添え

- ① たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにくは粗みじん切りにする。
- ② フライパンに油を入れ、①のにんにく、しょうがを弱火で炒め、香りが立ってきたら、ひき肉を加え、強火で炒め、こしょう、ナツメグを入れてさらに炒める。
- ③ ②に①の玉ねぎ、にんじんを入れ、玉ねぎの色が変わったらピーマンを加えて炒める。
- ④ 炒めた野菜から出る水分を見ながら、水を加え、カレールウを入れて溶かす。
- ⑤ 麺つゆを入れ、水分を飛ばすように炒め、汁けがなくなったら火を止める。
- ⑥ かぼちゃ、なす、オクラは食べやすい大きさに切り、油で揚げる。
- ⑦ 器に盛ったごはんの横に⑤を盛り付け、⑥の素揚げした野菜類を添える。



ポテトサラダ

- ① じゃがいもは適当な大きさに切り、茹でる。固形感が残る程度につぶす。
- ② きゅうりはうすい輪切りにし塩もみをして絞っておく。
- ③ ハムはさいの目に切る。
- ④ ホールコーンは汁気を切っておく。
- ⑤ ポウルに①～④を入れ、マヨネーズ、酢を加えて混ぜ合わせて味を調える。



キャベツのコンソメスープ

- ① キャベツは、短冊に切る。
- ② 鍋に水とコンソメ顆粒を入れ、①のキャベツを入れてさっと煮て、うすくちしょうゆを加えて味を調える。



果物

- ① すいかは食べやすい大きさに切る。



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
- ◆ 魚ときのこの包み焼き
- ◆ 芋のほくほく煮
- ◆ 柿なます
- ◆ かきたま汁



Photo: M. Matsuo

<栄養価>
エネルギー 617Kcal
たんぱく質 27.5g
脂質 18.5g
食塩相当量 2.9g

<野菜の量>
総量 152g
うち緑黄色野菜 32g

「包み焼き」は、アルミホイルで密封することで魚ときのこのうま味をたっぷり味わうことができる一品です。

きのこ類は、ビタミンDの供給源であり、また、食物繊維を多く含む低エネルギー食品です。その香り、歯ごたえをお楽しみください。



ベジコねえさん

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 (g) | 4人分 (g) |
|------------|---------------|---------|----------|
| 魚ときのこの包み焼き | 雑穀入りごはん | 130 | 520 |
| | 魚(鮭)の切り身 | 80 | 80g×4切 |
| | 酒 | 2 | 小さじ1と1/2 |
| | えのきだけ | 20 | 80 |
| | しめじ | 20 | 80 |
| | エリンギ | 10 | 40 |
| | パプリカ(赤)又はにんじん | 10 | 40 |
| | バター | 6 | 24 |
| | こいくちしょうゆ | 5 | 大さじ1強 |
| | 酒 | 5 | 大さじ1と1/3 |
| みりん | 3 | 小さじ2 | |
| アルミホイル | - | - | - |
| 芋のほくほく煮 | じゃがいも | 80 | 320 |
| | にんじん | 15 | 60 |
| | たまねぎ | 30 | 120 |
| | さやいんげん | 5 | 20 |
| | サラダ油 | 3 | 大さじ1 |
| | だし汁 | 適量 | 適量 |
| | 砂糖 | 2 | 大さじ1弱 |
| | みりん | 2 | 小さじ1と1/3 |
| | うすくちしょうゆ | 1 | 小さじ2/3 |
| | こいくちしょうゆ | 4 | 大さじ1弱 |
| 柿なます | だいこん | 40 | 160 |
| | 食塩(もみ塩) | 少々 | 少々 |
| | 柿 | 20 | 80 |
| | 酢 | 6 | 大さじ1と2/3 |
| | 砂糖 | 2 | 大さじ1弱 |
| | 酒 | 1 | 小さじ1弱 |
| かきたま汁 | 卵 | 15 | 1個 |
| | 小ねぎ | 2 | 8 |
| | だし汁 | 120 | カップ2と1/2 |
| | うすくちしょうゆ | 1 | 小さじ2/3 |
| | 食塩 | 0.5 | 小さじ1/3 |
| | かたくり粉 | 0.8 | 小さじ1強 |
| | 水 | 少々 | 小さじ2 |

作り方

魚ときのこの包み焼き

- 魚の切り身に酒を振り、10分ほどおいて汁気をふく。
 - えのき、しめじは、石づきを切り落とし、えのきは半分に切り、しめじは小房に分ける。エリンギは、縦に薄く切り、幅1cm、長さ3cm位に切る。パプリカは、せん切りにする。
 - アルミホイルを約20cm四方に切り、中央に魚、②のきのこ等をのせ、調味料Aをふりかけ、バターをのせてアルミホイルで包む。
 - 200℃に予熱したオーブンで7~8分焼く。<フライパンで蒸し焼きにしてもOK>
 - 焼けたらホイルごと器に盛る。
- *魚は 鱈、鯛、いさぎ等、切り身であれば何でもOK



芋のほくほく煮

- じゃがいもは一口大に切り10分ほど水にさらす。にんじんは乱切り、たまねぎは1cm幅のくし形切りにする。さやいんげんはさつと茹で斜め切りにする。
- 鍋に油を熱し、水けをきった①のじゃがいも、にんじん、たまねぎを1分ほど炒める。
- だし汁、砂糖、みりんを加え、沸騰したら中火にし、アクをとりながら5分ほど煮る。
- しょうゆを加えて混ぜ合わせ、少し弱火にして汁けがなくなるまで煮る。
- 最後にさやいんげんを加える。



柿なます

- だいこんは、3cm長さの短冊に切り、塩をふってもみ、しんなりしたら水けを絞る。
- 柿は皮をむき、だいこんと同じ大きさに切る。<柿がない時:細く切り塩もみして水けを絞ったにんじんでもOK>
- 鍋で酢、砂糖、酒をひと煮立ちさせて冷まし、①と②を和える。



かきたま汁

- 卵は、溶きほぐす。小ねぎは小口切りにする。
- 鍋にだし汁を煮立て、うすくちしょうゆ、塩で調味する。
- 片栗粉を少量の水で溶いて②に流し入れる。
- ③にとろみがついたら①の溶き卵を流し入れ、小ねぎを加えて火を止める。



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
- ◆卵豆腐
- ◆わかめと麩のみそ汁
- ◆秋野菜の黒酢炒め
- ◆野菜の塩昆布の浅漬け



<栄養価>
エネルギー 613kcal
たんぱく質 24.7g
脂質 17.7g
食塩相当量 2.5g

<野菜の量>
総量 172g
うち緑黄色野菜 45g

野菜をたっぷり使ったメニューで、1日にとりたい野菜量の1/2以上をとることができます。カロテン、カリウム、食物繊維が豊富にとれ、肌荒れ、風邪などの予防、高血圧予防、便秘予防に役立ちます。主菜は、さつまいも、れんこん、きのご類等の秋野菜を種類多く使い、揚げた豚肉とともに黒酢で味付けし風味良くいただけます。



ベジコねえさん

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 (g) | 4人分 (g) |
|------------|----------|------------|------------|
| 秋野菜の黒酢炒め | 雑穀入りごはん | 130 | 520 |
| | 豚肉スライス | 60 | 240 |
| | しょうが | 1 | 4 |
| | こいくちしょうゆ | 1 | 小さじ2/3 |
| | 酒 | 1 | 小さじ2/3 |
| | 小麦粉 | 3 | 大さじ1と1/3 |
| | 揚げ油 | 適量 | 適量 |
| | さつまいも | 30 | 120 |
| | れんこん | 20 | 80 |
| | たまねぎ | 40 | 160 |
| | エリンギ | 15 | 60 |
| | 赤ピーマン | 10 | 40 |
| | 青ピーマン | 20 | 80 |
| | サラダ油 | 1 | 小さじ1 |
| 黒酢 | 12 | 大さじ3強 | |
| 卵豆腐 | 砂糖 | 8 | 大さじ3と1/2 |
| | こいくちしょうゆ | 5 | 大さじ1強 |
| | 酒 | 3 | 小さじ2と1/2 |
| | 卵 | 25 | 2個 |
| | 水 | 50 | カップ1 |
| 野菜の塩昆布の浅漬け | 白だし | 3 | 小さじ2 |
| | 枝豆(冷) | 3 | 12 |
| | だし汁 | 3 | 大さじ1弱 |
| | 白だし | 1 | 小さじ1弱 |
| | キャベツ | 30 | 120 |
| わかめと麩のみそ汁 | きゅうり | 15 | 60 |
| | にんじん | 15 | 60 |
| | 塩昆布 | 2 | 8 |
| | 食塩(もみ塩) | 0.1 | 少々 |
| | ふ | 1 | 4 |
| カットわかめ | 0.5 | 2 | |
| だし汁 | 120 | カップ2と1/2 | |
| みそ | 10 | 40 | |

作り方

秋野菜の黒酢炒め
 ① しょうがはおろしてAの調味料と混ぜておく。
 ② 豚肉は、①の調味液に漬けて味をなじませ、小麦粉を全体に薄くまぶし、油で揚げる。
 ③ さつまいも(皮付きのまま)とれんこんは大きめの乱切りにし、油でさっと揚げる。
 ④ たまねぎは大きめのくし型、エリンギは食べやすい大きさに切る。
 ⑤ ピーマンは大きめの角切りにする。
 ⑥ 深めのフライパンに油を熱し、④の野菜を炒め、⑤を加えてさらに炒め、たまねぎが透き通ってきたら黒酢と合わせたBの調味料を入れて炒める。
 ⑦ 最後に②と③加え、さっくりと混ぜ全体に味をからませる。



卵豆腐
 ① ボウルに卵を溶きほぐしてAを加え、混ぜ合わせて卵液を作る。茶こし等でこしながら器に入れる。
 ② 鍋に①の卵液を入れた器を入れ、器の深さの6分目位まで水を入れる。
 ③ 容器1つずつアルミホイルでしっかりふたをして包む。
 ④ 鍋に蓋をして火をつけ、沸騰したらすぐ弱火にする。約6分蒸した後、火を消し蓋をたまま2分おく。
 *火が強すぎると「ス」が出来るので注意!
 ⑤ 枝豆はさっとゆで、出来上がった卵豆腐に添え、合わせたBをかけて仕上げる。



野菜の塩昆布の浅漬け
 ① キャベツは、2cmほどの角切りにし、きゅうり、にんじんは、薄切りにする(大きければ、半月の薄切り)。
 ② ボウルに①を入れ、塩を振りかけ、軽くもんだ後、洗い流して水気をきっておく。
 ③ ②に塩昆布を加え、軽く混ぜ合わせ、器に盛る。



わかめと麩のみそ汁
 ① 沸騰しただし汁にみそを入れて味を調える。
 ② 器に食べやすい長さに切ったわかめ、麩を入れ、みそ汁を注ぐ。



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
- ◆魚のソテーカラフルソース
- ◆じゃがいものそぼろ煮
- ◆なすと小松菜のナムル
- ◆春雨のすまし汁



Photo: M. Matsuo

<栄養価>
エネルギー 606Kcal
たんぱく質 27.3g
脂質 16.0g
食塩相当量 2.9g

<野菜の量>
総量 123g
うち緑黄色野菜 42g

主菜の魚のソテーは、たんぱく質と野菜がバランスよくとれて、食べごたえのある一品です。ピーマンは、カロテン、ビタミンCを豊富に含みます。ピーマンのビタミンCは、加熱してもあまり損失しないので、ビタミンCの補給源として期待でき、油とともに調理することでカロテンの吸収がよくなります。



ベジコねえさん

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 | 雑穀入りごはん | 130 | 520 |
| 魚のソテーカラフルソース | 魚の切り身 | 80 | 4切れ |
| | 食塩 | 0.3 | 小さじ1/5 |
| | こしょう | 少々 | 少々 |
| | 小麦粉 | 4 | 大さじ1と2/3 |
| | オリーブ油 | 5 | 大さじ1と2/3 |
| | 白ワイン | 5 | 大さじ1と1/3 |
| | ピーマン(青) | 10 | 40 |
| | ピーマン(赤) | 10 | 40 |
| | たまねぎ | 25 | 100 |
| | バター | 1.5 | 6 |
| | 白ワイン | 3 | 大さじ1弱 |
| | こいくちしょうゆ | 2 | 小さじ1と1/3 |
| | こしょう | 少々 | 少々 |
| | レタス | 15 | 60 |
| じゃがいものそぼろ煮 | じゃがいも | 80 | 320 |
| | 豚ひき肉 | 20 | 80 |
| | だし汁 | 50cc | カップ1 |
| | 酒 | 2 | 小さじ1と1/2 |
| | みりん | 2 | 小さじ1と1/2 |
| | 砂糖 | 3 | 大さじ1と1/3 |
| | こいくちしょうゆ | 4 | 大さじ1弱 |
| | 片栗粉 | 1.5 | 小さじ2 |
| なすと小松菜のナムル | なす | 20 | 80 |
| | こまつな | 20 | 80 |
| | もやし | 20 | 80 |
| | いりごま | 2 | 大さじ1弱 |
| | こいくちしょうゆ | 1 | 小さじ2/3 |
| | 砂糖 | 0.4 | 小さじ1/2 |
| | ごま油 | 1.5 | 小さじ1と1/2 |
| 食塩 | 0.4 | 小さじ1/5 | |
| 春雨のすまし汁 | 春雨 | 6 | 24 |
| | 干ししいたけ | 1 | 2枚 |
| | 小ねぎ | 2 | 8 |
| | だし汁 | 150 | カップ3 |
| | うすくちしょうゆ | 2 | 小さじ1と1/3 |
| 食塩 | 0.4 | 小さじ1/4強 | |

作り方

魚のソテーカラフルソース

- 魚の切り身は、塩、こしょうを振り、小麦粉を薄くまぶす。
- フライパンにオリーブ油を入れ、温まったら①を中火で両面こんがり焼く。
- 白ワインを振りかけて更に1分ほど焼いて器に盛る。
- ピーマンは、へたと種を除き縦に薄切り、たまねぎはピーマンより少し厚めの薄切りにする。
- ③のフライパンにバターを溶かし、④を炒める。全体に油がなじんだら、白ワイン、しょうゆ、こしょうを加えて炒め合わせる。
- 器に③の魚を盛り付け、⑤をかけ、レタスを添える。



じゃがいものそぼろ煮

- じゃがいもは、食べやすい大きさに切り、水にさらす。
- 鍋にひき肉を入れ中火で炒める。肉に火がとおったら、じゃがいもを軽く炒め、だし汁を加える。
- ②が沸騰したら、灰汁(あく)をとり、Aの調味料を加える。10分程度煮る。
- じゃがいもが煮えたら、水溶き片栗粉を入れて、とろみがついたら火を止める。



なすと小松菜のナムル

- なすは、へたを切り落とし、長さ3cm、1cm角くらいの拍子木切りにし、サッと茹で冷水に取り、軽く水けを絞る。
- こまつなは、茹でて3cm長さに切り、水けをしっかり絞る。もやしも茹でザルにあげる。
- ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①、②を加えてよく混ぜて味をなじませる。



春雨のすまし汁

- 春雨は、熱湯に浸して戻し、適当な長さに切る。
- しいたけも戻し、せん切りにする。
- 鍋にだし汁、②を入れて火にかけ、煮立ったらAで調味する。
- 器に、①と小口切り的小ねぎを入れ、③を注ぐ。



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
- ◆ れんこんのきんぴら
- ◆ もずく汁
- ◆ ささみのからし揚げ
- ◆ 野菜の洋風和え



Photo: M. Matsuo

<栄養価>

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 546 kcal |
| たんぱく質 | 27.5 g |
| 脂質 | 17.7 g |
| 食塩相当量 | 2.8 g |

<野菜の量>

| | |
|---------|-------|
| 総量 | 132 g |
| うち緑黄色野菜 | 30 g |

鶏肉の定番メニューの唐揚げを、ささみを使って低カロリーに仕上げました。
また、味つけにからしを使い、ささみの淡泊な味をカバーしながら、減塩にもつながる一品です。



ベジコねえさん

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 | 材料及び調味料名 | 1人分 (g) | 4人分 (g) |
|-----------|-------------|---------|----------|
| ごはん | 雑穀入りごはん | 130 | 520 |
| ささみのからし揚げ | ささみ | 80 | 320 |
| | こいくちしょうゆ | 3 | 小さじ2 |
| | みりん | 2.5 | 小さじ1と2/3 |
| | 練りからし | 4 | 小さじ3弱 |
| | 片栗粉 | 6 | 大さじ2弱 |
| | 揚げ油 | 適量 | 適量 |
| 付け合せ | じゃがいも | 30 | 120 |
| | 食塩 | 0.1 | 少々 |
| | キャベツ | 20 | 80 |
| | レモン (1/8切れ) | 10 | 40 |
| れんこんのきんぴら | れんこん | 30 | 120 |
| | しめじ | 20 | 80 |
| | 赤とうがらし | 少々 | 少々 |
| | サラダ油 | 1.5 | 小さじ1と1/2 |
| | ごま油 | 1.5 | 小さじ1と1/2 |
| | だし汁 | 35 | カップ3/4 |
| | 砂糖 | 2 | 大さじ1弱 |
| みりん | 1 | 大さじ1弱 | |
| | こいくちしょうゆ | 4 | 小さじ2/3 |
| 野菜の洋風和え | だいこん | 20 | 80 |
| | にんじん | 10 | 40 |
| | 食塩(ふり塩) | 少々 | 少々 |
| | ほうれん草 | 20 | 80 |
| | 板こんにゃく | 20 | 80 |
| | 白いりごま | 1 | 小さじ1強 |
| | マヨネーズ | 5 | 大さじ1と2/3 |
| うすくちしょうゆ | 1 | 小さじ2/3 | |
| もずく汁 | もずく | 10 | 40 |
| | えのきたけ | 10 | 40 |
| | かいわれだいこん | 2 | 8 |
| | だし汁 | 125 | カップ2と1/2 |
| | うすくちしょうゆ | 1.5 | 小さじ1 |
| 食塩 | 0.5 | 小さじ1/3 | |

作り方

ささみのからし揚げ

- ① ささみは筋を取り除き、そぎ切りで2枚にする。
- ② ボウルにAの調味料を混ぜ合わせ①の肉を10分程漬ける。
- ③ ②の肉の汁気をきり、片栗粉をまぶし、160℃に熱した揚げ油で2分～2分半かけてカラッと揚げる。
- ④ 付け合せのじゃがいもは茹でて、火が通ったら湯を捨てて鍋に戻し、鍋をゆすって水分をとばし、塩をふり、粉こふきいもにする。キャベツはせん切りにする。
- ⑤ 皿に③の肉と④の粉ふきいもとキャベツを盛り合わせ、レモンを添える。



れんこんのきんぴら

- ① れんこんは薄く半月切りにし水にさらした後、水けをきる。
- ② しめじは石づきを切り落とし、小房に分ける。赤とうがらしは、種を取って小口切にする。
- ③ 鍋にサラダ油とごま油を熱し、赤とうがらしを加え、油に香りが移ったら、①を加えてゆっくりと炒め、しめじとだし汁を加える。
- ④ ③にAの調味料を加え、煮汁が1/4以下になるまで炒り煮する。



野菜の洋風和え

- ① だいこん、にんじんは、短冊切りにし、塩を軽く振る。
- ② ほうれん草は茹でて水けを絞りを、3～4cm長さに切る。
- ③ こんにゃくは下茹でし、①の野菜に合わせて短冊に切る。
- ④ ボウルにAの調味料を合わせ、水けを絞った①の野菜と②、③を混ぜ合わせる。



もずく汁

- ① もずくは水洗いし水けをきる。
- ② えのきとかいわれだいこんは根元を切り落とし、半分の長さに切る。
- ③ 鍋にだし汁を煮立て、①②を加えひと煮立ちしたら、しょうゆと食塩で調味し、かいわれ大根を加えて火を止める。



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
- ◆ かぼちゃのそぼろ煮
- ◆ 春雨とわかめのスープ
- ◆ 鮭の甘辛みそ焼き
- ◆ 大豆とりんごのヨーグルトサラダ



<栄養価>

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 658 kcal |
| たんぱく質 | 28.1 g |
| 脂質 | 26.0 g |
| 食塩相当量 | 2.7 g |

<野菜の量>

| | |
|---------|-------|
| 総量 | 142 g |
| うち緑黄色野菜 | 75 g |

主菜の鮭は、食べやすいこともあり、子どもから大人まで人気のある魚です。香ばしいみそ味にしました。
副菜は、冬に不足しがちなビタミンAを多く含むかぼちゃの煮物と茹で大豆をヨーグルトを使って洋風な味付けにしたサラダです。



ベジコねえさん

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 | 材料及び調味料名 | 1人分 (g) | 4人分 (g) |
|------------|-----------|-----------|----------|
| 鮭の甘辛みそ焼き | 雑穀入りごはん | 130 | 520 |
| | 鮭(1切れ) | 70 | 70g×4切 |
| | 酒 | 2 | 小さじ1と1/2 |
| | 麦みそ | 9 | 大さじ2 |
| | 酒 | 15 | 大さじ4 |
| | 砂糖 | 2 | 大さじ1弱 |
| | コチジャン | 3 | 小さじ1/2 |
| | サラダ油 | 2 | 小さじ2 |
| | キャベツ | 35 | 140 |
| | しめじ | 12 | 48 |
| サラダ油 | 2 | 小さじ2 | |
| いりごま | 0.8 | 小さじ1 | |
| かぼちゃのそぼろ煮 | かぼちゃ | 70 | 280 |
| | さやいんげん | 3 | 12 |
| | 豚ひき肉 | 15 | 60 |
| | サラダ油 | 2 | 小さじ2 |
| | だし汁 | 適量 | 適量 |
| | 砂糖 | 2 | 大さじ1弱 |
| | みりん | 2 | 小さじ1と1/3 |
| こいくちしょうゆ | 3 | 小さじ2 | |
| ヨーグルトサラダ | ゆで大豆 | 20 | 80 |
| | 酢 | 2 | 小さじ1と1/2 |
| | きゅうり | 20 | 80 |
| | りんご | 20 | 80 |
| | ヨーグルト(無糖) | 20 | 大さじ5 |
| マヨネーズ | 5 | 大さじ1と1/2強 | |
| 春雨とわかめのスープ | はるさめ | 3 | 12 |
| | カットわかめ | 0.5 | 2 |
| | 小ねぎ | 2 | 8 |
| | コンソメ(顆粒) | 1 | 小さじ1と1/3 |
| | いりごま | 0.2 | 小さじ1/3 |
| | こしょう | 少々 | 少々 |
| | うすくちしょうゆ | 3 | 小さじ2 |
| 水 | 140 | カップ3弱 | |

作り方

鮭の甘辛みそ焼き

- ① 鮭は酒をふり10分位おいて、水分をふき取っておく。
- ② Aの調味料を混ぜ合わせてタレを作っておく。
- ③ キャベツはざく切りにし、しめじは石づきを落として小房に分ける。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ③を炒め、器に盛り付けておく。
- ⑤ フライパンにサラダ油を加えて①をこんがり焼き、②のタレを加えてからめ、④の野菜と一緒に盛り付ける。
- ⑥ ⑤の魚と野菜に、残ったタレといりごまを上からかける。



かぼちゃのそぼろ煮

- ① かぼちゃは、一口大に切る。
- ② さやいんげんはサツと茹で、2cm長さに切る。
- ③ 鍋に油を熱し、豚ひき肉を炒め、①のかぼちゃを入れてだし汁とAの調味料を加えて中火で煮る。
- ④ 味を調べ、煮えたら器に盛り、②のさやいんげんを添える。



大豆とりんごのヨーグルトサラダ

- ① ゆで大豆はサツと茹で、水を切り、熱いうちに酢を振りかけておく。
- ② きゅうりとりんごは大豆の大きさに合わせサイコロに切る。
- ③ Aを合わせてヨーグルトドレッシングを作り、①②を和える。



春雨とわかめのスープ

- ① はるさめは湯で戻し、食べやすい長さに切る。
- ② わかめは水で戻し、水気を切っておく。
- ③ ねぎは小口切りにする。
- ④ 鍋に水、コンソメを入れて火にかけて、煮立ったら、こしょう、しょうゆで味を調える。
- ⑤ ①、②、いりごまを器に入れ、④のスープを注ぎ、ねぎを散らす。

