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
- こんにゃくの甘煮
- しめじとたまねぎのコンソメスープ
- ミートローフ
- おさつサラダ

＜栄養価＞

エネルギー	600 kcal
たんぱく質	25.5 g
脂質	21.6 g
食塩相当量	2.9 g

＜野菜の量＞

総量	175 g
うち緑黄色野菜	60 g

主菜のミートローフの豚ひき肉はビタミンＢ１を豊富に含み、牛ひき肉は鉄分やビタミンB12が多く含まれています。２種類の肉を組み合わせることで、たんぱく質、脂質、ビタミン類をバランス良くとることができます。

さつま芋に含まれる食物繊維は腸内環境を改善する効果があります。ゆで大豆と組み合わせてサラダに仕上げました。

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		1人分（g）	4人分（g）
ごはん	雑穀入りごはん		130	520
ミートローフ	合びき肉(牛・豚)		70	280
	にんじん		20	80
	たまねぎ		40	160
	食塩	A	0.5	小さじ2/5
	こしょう	A	少々	少々
	ナツメグ(粉	A	少々	少々
	半生パン粉	A	5	カップ1/2
	卵（1/2個）	A	25	2個
	トマトケチャップ		6	大さじ1と1/3
	キャベツ		30	120
	トマト		30	120
こんにゃくの甘煮	板こんにゃく		50	200
	油揚げ		5	20
	にんじん		10	40
	酒	A	2	小さじ1と1/2
	みりん	A	2	小さじ1と1/3
	砂糖	A	2	大さじ１弱
	こいくちしょうゆ	A	3	小さじ２
	だし汁	A	50	カップ１
おさつサラダ	さつまいも		40	160
	茹で大豆		10	40
	きゅうり		20	80
	砂糖	A	1	小さじ1と1/3
	酢	A	2	小さじ1と1/2
	うすくちしょうゆ	A	2.5	小さじ1と2/3
	ごま油	A	1	小さじ1
	いりごま	A	1	小さじ1と1/3
しめじとたまねぎのコンソメスープ	しめじ		10	40
	たまねぎ		15	60
	コンソメスープの素		2	小さじ2と1/2
	水		150	カップ3
	食塩		0.1	0.4
	こしょう		少々	少々

＊作り方＊

ミートローフ

① にんじんとたまねぎをみじん切りにする。卵はゆでて殻をむいておく。
② ボールにひき肉、①の野菜、Aの調味料を入れ、粘りが出るまでこねる。
③ オーブンの天板にオーブンシートを広げ②の肉の半量を長方形に広げ、真ん中に茹で卵を置き、卵を包むように残りの肉をかぶせる。空気を抜くように押さえてかまぼこ状に整える。
④ ③の肉の表面にトマトケチャップをまんべんなく塗る。
⑤ 220～230℃に予熱したオーブンの上段に入れて１０分程焼いた後、180℃で３０～４０分焼く。
⑥ ⑤を取り出して１～２分おいて肉汁を落ち着かせ、茹で卵が見えるように切り分ける。
⑦ ⑥を器に盛り、せん切りしたキャベツ、くし形に切ったトマトを添える。

こんにゃくの甘煮

① こんにゃくは5㎜ほどの厚さに切り、沸騰した湯に入れて2～3分茹で、ざるにあげて水けを切る。油揚げは熱湯をかけて油抜きをして、5㎜幅に切る。
② にんじんも同じ大きさに切る。
③ 鍋に、Ａの調味料を煮立て、こんにゃく、にんじんを入れて煮る。

おさつサラダ

① さつまいもは1.5cm位の角切りにし、茹でておく。
② 茹で大豆はさっと熱湯をくぐらせる。
③ きゅうりは縦に四つ切りにして、１cm幅に切る。
④ Ａの調味料等を合わせてドレッシングを作る。
⑤ ④のドレッシングで①②③を和え、器に盛る。

しめじとたまねぎのコンソメスープ

① しめじは石づきを落とし、小房に分ける。たまねぎはくし形に切る。
② 鍋にコンソメスープの素と水と①を入れて煮る。
③ 煮えたら塩、こしょうで味を調える。

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!!

ながさき健味んメニュー

- 雑穀入りごはん
- ジャーマンポテト
- 沢煮椀
- 魚のトマトカレースープ仕立て
- ブロッコリーの酢みそ和え

＜栄養価＞

エネルギー	512 kcal
たんぱく質	25.4 g
脂質	19.6 g
食塩相当量	2.8 g

＜野菜の量＞

総量	136 g
うち緑黄色野菜	67 g

主菜のさばは、脂質が豊富でEPAやDHAの含有量は青背魚の中でも群を抜いて多く含まれています。

これらは血栓を予防しコレステロールの上昇を抑える作用があり、動脈硬化、心筋梗塞、脳卒中などの生活習慣病の予防に役立ちます。

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	雑穀入りごはん		130	520
魚のトマトカレースープ仕立て	魚（さばの切り身等）		70	70g×4切
	食塩		0.2	小さじ1/5弱
	こしょう		少々	少々
	たまねぎ		15	60
	にんにく		1	4
	しょうが		1	4
	カットトマト缶		25	100
	カレー粉		0.4	小さじ1/2弱
	ガラムマサラ	A	少々	少々
	オールスパイス	A	少々	少々
	顆粒コンソメ	A	0.4	小さじ1/2
	顆粒昆布だし汁	A	1	小さじ1
	オリーブオイル	A	1	小さじ1
	水	A	25	カップ1/2
	食塩		0.2	小さじ1/5弱
	こしょう		少々	少々
	かざりパセリ		少々	少々
ジャーマンポテト	じゃがいも		50	200
	茹で塩		0.1	1つまみ
	たまねぎ		10	40
	枝豆（冷凍）		5	20
	ベーコン		5	20
	サラダ油		2	小さじ2
	粉チーズ		2	大さじ1と1/3
	食塩		0.3	小さじ1/5強
	こしょう		少々	少々
ブロッコリーの酢みそ和え	ブロッコリー		30	120
	いりごま（白）		1	小さじ1と1/3
	おろししょうが	A	2	8
	みそ	A	3	小さじ2
	砂糖	A	2	大さじ1弱
	酢	A	5	大さじ1と1/3
沢煮椀	まいたけ		10	40
	にんじん		5	20
	だいこん		20	80
	ごぼう		10	40
	小ねぎ		2	8
	だし汁		130	カップ2と2/3
	うすくちしょうゆ		3	大さじ2/3
	食塩		0.1	小さじ1/10弱

＊作り方＊

魚のトマトカレースープ仕立て

① 魚は、塩、こしょうをしてグリルで焼く。
（焼き時間等は使用するグリルによる。）
② たまねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
③ 片手鍋にオリーブオイル、②のにんにくを入れ火にかけゆっくりと香りつけし、しょうが、たまねぎを加え炒める。
④ ③にトマト（缶）、カレー粉を加え軽く炒め、更にAの材料を加えて煮立てる。
⑤ 塩、こしょうで味を調え、ジュースミキサーにかける。
⑥ 器に⑤のスープを注ぎ、①のさばを盛り付けトッピングにパセリを添える。

ジャーマンポテト

① じゃがいもはサイコロ状に切り、茹でる。熱いうちに粗めにつぶしておく。
② たまねぎはうす切にする。
③ 冷凍枝豆はさっと茹で、豆を取り出しておく。
④ 鍋に油を入れ、ベーコンを炒め、たまねぎ、①のじゃがいもを炒める。
⑤ 粉チーズ、塩、こしょうで味を調え、枝豆を加えて仕上げる。

ブロッコリーの酢みそ和え

① ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
② すり鉢でごまをすり、Aの材料を加えて混ぜ合わせ酢みそを作る。
③ ①のブロッコリーを②に加えて和える。

沢煮椀

① まいたけは細く切る。
② にんじん、だいこん、ごぼうはせん切りにする。
③ だし汁に①，②を加えて煮る。
④ 調味料で味を調え、器に盛り小口切りしたねぎを散らす。

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
- かぼちゃとなすの含め煮
- わかめスープ
- 豚肉の野菜ロール揚げ
- ほうれん草のごま和え

＜栄養価＞

エネルギー	595 kcal
たんぱく質	24.9 g
脂質	30.3 g
食塩相当量	2.7 g

＜野菜の量＞

総量	233 g
うち緑黄色野菜	132 g

含め煮のかぼちゃはカロテン、ビタミンEが豊富です。
カロテンは肌や粘膜を丈夫にし、感染症に対する抵抗力をつけます。
ビタミンEは抗酸化作用から老化防止、動脈硬化症の予防をはじめ冷え症や肩こりなどの症状を和らげる働きもあります。

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	雑穀入りごはん	130	520
豚肉の野菜ロール揚げ	豚肉（薄切り）	70	280
	食塩	0.6	小さじ1/2弱
	こしょう	少々	少々
	さやいんげん	15	60
	にんじん	15	60
	えのきたけ	20	80
	小麦粉	4	大さじ２弱
	卵	6	1/2個
	パン粉	4	大さじ5強
	揚げ油	適量	適量
	レタス	15	60
	レモン	10	1/2個
かぼちゃとなすの含め煮	かぼちゃ	40	160
	なす	60	240
	ししとう	7	28
	サラダ油	0.5	小さじ1/2
	だし汁	80	320
	A こいくちしょうゆ	6	大さじ1と1/3
	A 砂糖	2	大さじ1弱
	A みりん	4	大さじ1弱
ほうれん草のごま和え	ほうれんそう	50	200
	いりごま（白）	1	小さじ１強
	A こいくちしょうゆ	2	小さじ1と1/3
	A 砂糖	1	小さじ1と1/3
	A だし汁	3	小さじ2と1/2
わかめスープ	カットわかめ	1	4
	根深ねぎ	5	20
	みずな	5	20
	中華だし	1.5	小さじ２
	A 水	150	3カップ
	A 食塩	0.3	1.2
	A うすくちしょうゆ	1	小さじ2/3
	A 酒	2	小さじ1と1/2

＊作り方＊

豚肉の野菜ロール揚げ

① さやいんげんは筋を取り、塩少々を加えて茹でる。
② にんじんは長さをさやいんげんにそろえて切り、１cm角の棒状に切って茹でる。
③ えのきだけは石づきを除き、ほぐしておく。
④ 豚肉を広げて、塩、こしょうをし、①②③を芯にして巻く　（一人あて２本作る）。
⑤ ④に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、熱した油で揚げる。
⑥ ⑤を斜めに3等分に切り、レタスとくし形レモンと共に盛り付ける。

かぼちゃとなすの含め煮

① かぼちゃは皮をところどころ取る。
② なすは、皮の方に鹿の子に切り目を入れて、大きめに切り分け、水につけておく。（鹿の子切りとは、食材の表面にに縦横に等間隔に浅く切り込みを入れること）
③ ししとうは竹串で穴を数か所あけ、フライパンに油を熱し、サッと炒めておく。
④ だし汁にＡの調味料を入れ、①を加えて煮る。
⑤ かぼちゃが少し柔らかくなったら、②を加えて煮る。

ほうれん草のごま和え

① ほうれん草は茹でて、３cm長さに切っておく。
② すり鉢でごまをすり、Ａの材料を加えてごましょうゆを作る。
③ ①を②で和える。

わかめスープ

① わかめは水で戻して食べやすい長さにi切っておく。
② 根深ねぎは3cm長さのせん切り（白髪ねぎ）に切っておく。
③ 水菜は３cm長さに切る。
④ Ａを煮立て①③を加えて器に盛り、②を散らす。