

今日の献立にどうですか？

2月のバランス献立

今月は、食生活改善推進員の皆さんが行った「生涯骨太クッキング」の献立です。乳製品を献立に取り入れることで、カルシウムを無理なくとる事が可能です。最初は使い慣れてなく戸惑いますが、一度挑戦してみると、癖なく食べる事が出来ました。

※一人分 600kcal、塩分 2.8g (ごはん 120g 含む)



チキン南蛮

一人分 272 kcal 塩分 1.5 g

材料 (二人分)

鶏むね肉	160 g	タルタルソース	
A 酒	小さじ 1	プレーンヨーグルト	50 g
塩・こしょう	適量	ゆで卵	1/2 個
薄力粉	大さじ 1	玉ねぎ	20 g
卵	1/2 個	らっきょう	2 個
揚げ油	適量	マヨネーズ	小さじ 2
B 出し汁	大さじ 1/2	塩・こしょう	適量
しょうゆ	小さじ 1	付け合せ	
酢	小さじ 1	ブロッコリー	4 房
砂糖	小さじ 1/2	プチトマト	2 個
唐辛子	適量		

作り方

- ①鶏むね肉は一口大に切り A で下味をつけ、薄力粉をまぶし、溶き卵をくぐらせて揚げ、B につける。
- ②タルタルソースの材料はみじん切りにして合わせる。
- ③①を盛り付け②をかける。
- ④付け合せのブロッコリーを茹で、プチトマトと一緒に盛り付ける。

切干大根のミルク煮

一人分 119 kcal 塩分 0.8 g

材料 (二人分)

切干大根	10 g
にんじん	20 g
椎茸	1 個
ちくわ	1 本
小松菜	20 g
サラダ油	小さじ 1/2
牛乳	1/2 カップ
だしの素	小さじ 1/2
しょうゆ	少々

作り方

- ①切干大根はたっぷりの水でもどし、水気を切っておく。
- ②にんじん、椎茸は千切り、小松菜はざく切り、ちくわは斜め薄切りにする。
- ③フライパンに油をひき①と②を炒め、牛乳・出汁の素・しょうゆを加え水分がなくなるまで煮詰める。

ブロッコリースプラウトのスープ

一人分 11 kcal 塩分 0.5 g

材料 (二人分)

ブロッコリースプラウト	40 g
わかめ (塩蔵)	6 g
水	150 cc
固形スープ	1/2 個
酒	小さじ 2
こしょう	少々

作り方

- ①わかめは塩を洗いおとし、熱湯をさっとかけて冷水にとり、一口大に切る。
- ②鍋に分量の水を入れて煮立て固形スープの素、ブロッコリースプラウト、ワカメを加え、酒、こしょうで味を整える。

切干大根は、水に戻すと重量が約 4～5 倍になります。ビタミン B1、B2、カリウム、食物繊維が多く含まれて、生活習慣病の予防に役立ちます。

