

今日の献立にどうですか？

4月のバランス献立

今月は、ふき、アスパラ、キャベツなどで春を感じていただきたいと思います。生のふきは味が濃くておいしいですが、下処理済のゆでであるもののほうが手軽に作れます。マリネは市販の合わせ酢でも代用可能です。保存袋などで多めに作ると常備菜になります。総塩分量が2.1gのため汁物を付ける場合は、ふきごはんを白米に変更すると、日本人の1食目標量の2～2.5gになります。

※一人分 557 kcal、塩分 2.1 g



ふきごはん 一人分 255 kcal 塩分 0.8 g

材料 (二人分)

ふき (ゆで)	60g
あげ	10 g
生姜	5g
米	120g
A 醤油	小さじ 2
砂糖	小さじ 2
水	160 cc

作り方

- ① 米を研いで 30 分浸漬する。
- ② ふきは小口切り、あげも粗いみじん切り、生姜は千切りにする。
- ③ 米をざるにあげ釜に入れ、A を加えひと混ぜし、②をのせて炊く。

キャベツのマリネ 一人分 34 kcal 塩分 0.2 g

材料 (二人分)

キャベツ	100g
塩	0.2g
パプリカ	40g
A 酢	小さじ 1
オリーブオイル	小さじ 1/2
砂糖	小さじ 1/4
レモン汁	少々

作り方

- ① キャベツはざく切りにして塩をふり、10 分たったら水気を絞る。パプリカは千切りにする。
- ② A を合わせて①をつけ、冷蔵庫で1 時間程度やすませる。

アスパラつくね棒 一人分 268 kcal 塩分 1.1 g

材料 (二人分)

鶏むねひき肉	140g	B しょうゆ	小さじ 2
塩・こしょう	少々	砂糖	小さじ 2
アスパラガス	2 本	水	小さじ 1
小麦粉	10g	付け合わせ	
玉ねぎ	60g	トマト	1/2 個
青じそ	6 枚		
A たまご	1/2 個		
パン粉	大さじ 3		
片栗粉	大さじ 1		
油	小さじ 2		

作り方

- ① アスパラガスはゆで、玉ねぎと青じそ 4 枚はみじん切りにする。
- ② ビニール袋に鶏むねひき肉、塩・こしょうを入れよく混ぜ、①の玉ねぎと青じそ、A を加えて混ぜる。
- ③ アスパラガスに小麦粉をまぶし、②で包み油をひいたフライパンで弱火で焼き色がつくまで焼き、B でからめる。
- ④ 半分に切り器にもり、トマトと残りの青じそを添える。

野菜は「洗う」「皮をむく」「切る」「茹でる」など手間がかかります。最近はカット野菜、下処理済の食材が多く店頭に並んでいますので活用ください。

時間がある場合はご家庭で野菜をまとめてカットする、茹でて保存するなどすると経済的です。

ただし、冷蔵庫・冷凍庫を過信せず、計画的に使用してください。

