

ここが【ヘルシーメニュー】

ごはん
鶏むね肉のレモンバジル焼き
ブロッコリーとチーズのサラダ
ひきな炒り
にら卵汁

鶏むね肉



鶏もも肉



鶏むね肉は、たんぱく質はたっぷりで脂肪が少ないヘルシーな部位です。
鶏もも肉にくらべてパサついた淡白な味が敬遠されてしまいますが、バジルの風味とレモンの酸味を生かすことで、おいしくヘルシーな主菜となりました。
副菜にはブロッコリー、トマト、チーズの彩りのよいサラダ、さらに季節の大根をたっぷり使ったひきな炒り、具だくさんの汁物で、野菜が合わせて140gも摂取できるメニューとなっています。

油揚げと生姜の炊き込みごはん
鮭ときのこの豆乳クリーム煮
白菜のゆずサラダ
小松菜の味噌汁

常温でサラサラ

不飽和脂肪酸
を多く含む脂質

常温で固まりやすい

飽和脂肪酸
を多く含む脂質



お肉もお魚もたんぱく質がたっぷり、でも含まれている脂質は違っています。
お肉は飽和脂肪酸といって、常温で固まるのが特徴です。摂りすぎると中性脂肪やコレステロールを増加させてしまいます。お魚は不飽和脂肪酸、常温で固まりにくく、血中の中性脂肪やコレステロール値を調節する働きがあるといわれています。

ヘルシーな魚を主菜として、大豆の栄養たっぷりの豆乳でコクをだしています。食物繊維たっぷりのしめじ、エリンギなどのきのこも入っています。

白菜を漬物ではなくゆずの風味で減塩のサラダにしました。汁物の小松菜も合わせて野菜が120g摂ることができるメニューです。

ごはん・鶏むね肉のレモンバジル焼き・ブロッコリーとチーズのサラダ

ひきな炒り・にら卵汁

【鶏むね肉のレモンバジル焼き】	
食品名	一人分(g)
鶏若鶏肉胸(皮付き)	80.00
レモン(果汁、生)	4.00
バジル(粉)	2.50
にんにく	1.00
食塩	0.50
白こしょう	0.00
オリーブ油	3.00

- 1 鶏胸肉に、レモン汁、すりおろしたにんにく、塩、こしょう、バジルで下味をつける。
- 2 フライパンに油をひいて、鶏胸肉を焼き上げる。

【ブロッコリーとトマトとチーズのサラダ】	
食品名	一人分(g)
ブロッコリー	30.00
ミニトマト	20.00
チーズ	15.00
穀物酢	2.00
オリーブ油	3.00
食塩	0.30
白こしょう	0.03

- 1 ブロッコリーは茹でておく。
- 2 ミニトマトは洗浄し、チーズは1cm角に切る。
- 3 調味料を合わせてドレッシングを作り、1, 2を和える。

【ひきな炒り】	
食品名	一人分(g)
だいこん	45.00
にんじん	20.00
油揚げ	10.00
米サラダ油	1.00
醤油	3.50
みりん(本直し)	2.00
三温糖	1.20

- 1 だいこん、にんじんは皮をむき、短冊切にする。
- 2 油揚げは細切りにする。
- 3 油でだいこん、にんじんを炒め、しんなりしてきたら、油揚げ、三温糖、みりんを加える。
- 4 醤油も加えて、炒りあげていく。

食品名	一人分(g)
にら	10.00
はくさい	25.00
じゃがいも	30.00
たまご	30.00
みそ	7.00
昆布、かつお節等	
水	190.00

- 1 にらは洗浄し、2~3cmに切る。白菜も洗浄し、葉の部分はざく切り、茎は細切りにする。
- 2 じゃがいもは皮をむいて厚めのいちよう切りにする。
- 3 たまごは割りほぐしておく。
- 4 だしをとり、じゃがいもを入れ、柔らかくなったら白菜、にらも入れていく。
- 5 たまごを流し入れ、みそを入れて火を止める。

油揚げと生姜の炊き込みごはん・鮭ときのこの豆乳クリーム煮・白菜のゆずサラダ

小松菜の味噌汁

【油揚げと生姜の炊き込みごはん】	
食品名	一人分(g)
水稻穀粒(精白米)	100.00
醤油	5.50
合成清酒	3.00
みりん(本直し)	3.00
顆粒和風だし	0.50
油揚げ	10.00
しょうが	5.00

- 1 米をといでおく。
- 2 しょうがは皮をむいて、せん切りにする。
- 3 油揚げは細切りにする。
- 4 炊飯器に米を入れ、調味料と1, 2を入れ、調味料分の水を減らし、炊飯する。

【鮭ときのこの豆乳クリーム煮】	
食品名	一人分(g)
鮭	90.00
しめじ	10.00
エリンギ	10.00
ブロッコリー	15.00
にんにく	1.00
米サラダ油	1.00
醤油	3.00
みりん(本直し)	2.50
合成清酒	2.00
みそ	5.00
有塩バター	5.00
薄力粉	5.00
豆乳	60.00
食塩	0.05
白こしょう	0.00

- 1 しめじはほぐし、エリンギは短冊に切る。
- 2 にんにくはみじん切りにし、ブロッコリーは茹でておく。
- 3 厚手の鍋にバターを溶かし、小麦粉を振り入れて炒め、豆乳を入れホワイトルーを作る。
- 4 鮭は塩、こしょうをして焼いておく。
- 5 油でにんにくを炒め、しめじ、エリンギを入れる。火が通ってきたらみりん、酒、醤油、みそを入れていく。
- 6 3のルーも加え、最後にブロッコリーを入れる。
- 7 焼いた鮭に豆乳クリームをかける。

【白菜のゆずサラダ】	
食品名	一人分(g)
はくさい	40.00
にんじん	5.00
きゅうり	5.00
ゆず(果汁、生)	1.00
オリーブ油	1.20
食塩	0.30
三温糖	0.40

- 1 はくさいは洗浄し、葉の部分はざく切り、茎は細切りにする。
- 2 にんじんはせん切り、きゅうりは薄切りにする。
- 3 はくさいを軽く塩でもみ、水気を切っておく。
- 4 ゆず果汁に調味料を加え、ドレッシングを作り、野菜を和える。

【小松菜の味噌汁】	
食品名	一人分(g)
こまつな	20.00
えのきたけ	15.00
じゃがいも	25.00
みそ	6.00
昆布、かつお節等	
水	190.00

- 1 こまつなは洗浄し、2~3cm幅に切る。
- 2 えのきだけは軸を落とし、ほぐしておく。
- 3 じゃがいもは皮をむいて厚めのいちょう切りにする。
- 4 だしをとり、じゃがいもを入れ、柔らかくなったから、1, 2も加え、みそを入れ火を止める。