



☆今月の健康栄養献立を紹介します☆

☆ささ身の味噌チーズ焼き☆

◎材料	(1人分)	(合わせ調味料)	(付け合わせ)
・ささ身	60g	・味噌	3g
・かつおだし	10g	・酒	5g
・サラダ油	5g	・上白糖	2g
・とろけるスライスチーズ	18g	・ブロッコリー	40g
		・かつおだし	10g
		・和風練りからし	2g
		・ミニトマト	40g
		・サラダ菜	5g

◎作り方

- ①かつおぶしでだし汁を作り冷ましておく。
- ②①で作っただし汁にささ身を漬けておく。
- ③ブロッコリーは小分けに切り、塩茹でしざるにあけて冷ます。
- ④かつおだしに練りからしを混ぜ、茹でたブロッコリーを浸しておく。
- ⑤サラダ菜は1枚ずつはがして水洗いし、ミニトマトも洗っておく。
- ⑥スライスチーズは半分に切る。
- ⑦ボールに合わせ調味料を入れ、よく混ぜ合わせる。混ぜ合わせたら、ラップをして電子レンジに20～30秒かける。
- ⑧サラダ菜は皿に敷いておく。
- ⑨フライパンを熱しサラダ油をひき、ささ身の両面を中火で焼く。表面になる方に合わせ調味料を塗り、チーズをのせてふたをする。弱火で1～2分蒸し焼きにし、チーズがほどよく溶けたら皿に盛り付ける。
- ⑩ブロッコリーとミニトマトを添え出来上がり。

◎ささ身の味噌チーズ焼きの栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
215	25.3	8.1	1.2

☆青菜とキノコの煮浸し☆

◎材料	(1人分)	(合わせ調味料)	
・小松菜	50g	・かつおだし	20g
・黄菊	5g	・みりん	1g
・根生姜	5g	・濃口醤油	3g
・シメジ	15g	・シイタケ	10g
		・エノキタケ	10g
		・かつおだし	10g
		・酒	3g



◎作り方

- ①小松菜は塩少々を加えた熱湯で茹でたあと冷水にとる。水気を絞り3cmの長さに切る。
- ②黄菊は酢を少々加えた熱湯で茹でたあと冷水にとり水気を絞る。
- ③シメジは根元を取り小分けにほぐす。シイタケは石突をとり千切りにする。エノキタケは根元を取り半分に切る。
- ④鍋にキノコと酒を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら火を止めて冷ましておく。
- ⑤根生姜は皮をむきすりおろす。
- ⑥鍋に合わせ調味料を入れ、ひと煮立ちしたら火を止めて冷ましておく。
- ⑦ボールに合わせ調味料と黄菊を入れてほぐしてから小松菜とキノコを入れてよく混ぜ合わせる。味がなじんだら器に盛り、おろし生姜を乗せて出来上がり。

◎青菜とキノコの煮浸しの栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
25	2.2	0.3	0.5

☆だしの取り方☆

- | | | |
|--------|-------|---|
| ◎材料 | (1人分) | ◎作り方 |
| ・かつおぶし | 2.4g | ①沸騰したお湯にかつおぶしを入れ、火を弱めてふたをしないで約30秒～1分煮る。 |
| ・水 | 80g | ②火を消し、かつおぶしが沈んだらこす。 |
- ※かつおぶしの分量はだし汁に対して約2～3%

健康福祉課 ☎ 72-6934