

ヘルシー弁当 1月分

献立名



1. 黒豆ごはん
2. ブリの柚庵焼き
3. 根菜の煮物
4. 里芋グラタン
5. 大根サラダ
6. 金柑寒天

〈1人分栄養量目安〉	
エネルギー	665 kcal
たんぱく質	29.6 g
脂 質	21.9 g
塩分相当量	2.4 g

1. 黒豆ごはん

材5 料人 /分	黒豆	酒	米	塩
	… 60g	… 15g	… 300g	… 1g

作り方

- ①お米を普通に炊く水加減にして、塩と酒を加える。
- ②黒豆をフライパンで皮が軽く割れるくらいまで煎る。
- ③熱湯に②の黒豆を入れて蒸らす。蒸らした豆を①に入れ、炊飯器で炊く。

栄養量目安(1人分)			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	塩分相当量
267kcal	7.9g	2.8g	0.2g

2. ブリの柚庵焼き

材 料 /1 人 分	漬 け 地		ブリ(切り身)	柚子(スライス)	舞茸
	清 め 酒	み り ん			
	… 10g	… 7g	… 70g	… 1枚	… 30g
	… 3g	… 3g			
	… 3g				

作り方

- ①漬け地に魚の切り身を漬け込み、200℃で10~15分焼く。
- ②舞茸も焼く。
- ③焼き上がった①と②を器に盛り、柚子のスライスを添える。

栄養量目安			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	塩分相当量
225kcal	16.7g	12.6g	1.0g

3. 根菜の煮物

材5 料人 /分	大根	人参	蓮根	だしかつお昆布	みりん	淡口醤油	菜の花
	… 50g	… 10g	… 20g	… 200cc	… 15g	… 8g	… 15g

作り方

- ①根菜は皮をむき、一口大に切る。蓮根は水にさらしておく。
- ②鍋に根菜とだし、調味料を入れて煮る。
- ③別に分量外のだしと淡口醤油を煮立て菜の花を煮て、煮上がった②と盛り合わせる。

栄養量目安(1人分)			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	塩分相当量
16kcal	0.7g	-g	0.3g

*菜の花の煮汁は含まない

4. 里芋グラタン

材6 料人 /分	里芋	ハム	バター	米粉	牛乳	塩/こしょう
	… 300g	… 20g	… 20g	… 20g	… 200g	… 1g/少々

作り方

- ①里芋は食べやすい大きさにカットし、だしで茹でておく。
- ②ハムは細めの短冊切りにする。
- ③Aでホワイトソースを作り、②と①を混ぜ、オープンで焼く。

栄養量目安(1人分)			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	塩分相当量
95kcal	2.6g	4.6g	0.3g

5. 大根サラダ、かぶ甘酢

材5 料人 /分	大根サラダ		かぶ甘酢	
	大根	塩	かぶ	酢
	… 150g	… 1g	… 50g	… 9g
	… 20g	… 12g	… 0.3g	… 4g
	… 2g	… 2g	… 1g	… 1g

作り方

- ①<大根サラダ>大根は皮をむき、せん切りにして塩をしておく。水気が出たら絞って、ホタテ缶と合わせてマヨネーズで和える。天盛りにして柚子の皮を添える
- ②<かぶ甘酢>カブは皮をむいて薄切りにし、塩をしておく。水気が出たら絞って、合わせた甘酢液にカブを浸す。

栄養量目安(1人分)			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	塩分相当量
34kcal	1.7g	1.9g	0.6g

6. 金柑寒天

材10 料人 /分	きんかん	はちみつ	白ワイン	寒天/グラニュー糖	水	金柑ジャム
	… 50g	… 20g	… 30g	… 4/4g	… 400cc	… 15g

作り方

- ①金柑は半分にして種をとり、さらにスライス。鍋に水、グラニュー糖、蜂蜜を入れ、煮る。ここに寒天を加えて煮溶かす。ワインを加えてアルコールをとばす。
- ②①を型に流し入れ、冷蔵庫で固める。好みでジャムを添える。

栄養量目安(1人分)			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	塩分相当量
28kcal	-g	-g	0g

*ジャムは含まない