

秋のバランス献立

平成28年10月8日

健康づくり自主グループ華板さん



【サバのカレー風味焼き】

●材料（4人分）

生サバ	4切れ
プレーンヨーグルト	150g
＜A＞	
カレー粉	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/2
レモン汁	大さじ1/2
しょうが汁	小さじ1/2
にんにくすりおろし	1/2 かけ分
ローリエ	1枚
オレンジ	1個
クレソン	少量
△1人分259Kcal 塩分0.9g	

●作り方

- ①サバは皮に包丁目を入れる。
- ②ボールにヨーグルトと＜A＞を混ぜ、①のサバをつけて30分ほど置く。
- ③天板に金網をのせて、サバの皮目を上にして並べ、180℃のオーブンの中段で20分ほど焼く。
- ④器に③を盛って、オレンジ、クレソンを添える。

【しめじと油揚げのしょうが炊き込みご飯】

●材料（4人分）

米	2合
しめじ	2パック（200g）
しょうが	1かけ
油揚げ	1枚
鶏ひき肉	100g
＜B＞	
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
だし汁	2カップ
塩	小さじ1/5
青のり	少々
△1人分365Kcal 塩分1.5g	

●作り方

- ①米は洗ってザルに上げる。しめじは石づきを切り、小房に分ける。しょうがは皮をむき、薄い半月切りにする。油揚げは縦半分に切ってから、横に幅6～7mmに切る。ひき肉に＜B＞を加え、さっと混ぜる。
- ②炊飯器の内釜に米、だし汁と塩を入れてさっと混ぜる。ひき肉を広げ、油揚げ、しめじ、しょうがをのせて、普通に炊く。
- ③炊き上がったら底から返すようにさっくりと混ぜ、器に盛って、青のりをふる。



じゃがいもの三杯酢

(材料 4人分)

じゃがいも	2個
きゅうり	1/2本
人参	1/4本
しらす干し	20g
しそ	少々
塩	小さじ2/5
砂糖	大さじ1弱
酢 だし	各25cc

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて、^{せりせり}水にさらし水けをきってさっとゆで、ざるに上げる
- ②きゅうりは千切り、人参は千切りにし、さっとゆでる。
- ③しらす干しは湯をかけ、塩けをぬく。
- ④しそは千切りにし、水に放し水けをしぼる。
- ⑤①から④を合わせてCで和える

1人分 56kcal 塩分 0.7g

きのこスープ

(材料 4人分)

生しいたけ	1袋
しめじ	1パック
きくらげ	少々
鶏胸肉 (皮なし)	60g
ねぎ	1/2本
ほうれん草	40g
スープ	3カップ
塩	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ1 1/3
一味とうがらし	少々

作り方

- ①しいたけは石づちを取って、そぎ切り、しめじは小房に分ける。
- ②きくらげは戻して千切りにする。
- ③鶏肉はそぎ切りにする。
- ④ねぎは千切りにし、ほうれん草は茹でて、3cmの長さに切る。
- ⑤なべにスープを煮立て①から③を加え①から③を加え、アクを取りながら弱火で4~5分煮る。
- ⑥⑤に④を加えて一煮し、塩、醤油で味を整える。好みでとうがらしをふる。

1人分 23kcal 塩分 1.0g

簡単大学いも

さつまいも	300g	①さつまいもは乱切りにし、水にさらす。耐熱皿にのせてラップをし、電子レンジ強に約5分かけた後、油を熱したフライパンで香ばしく焼きつける。
油	大さじ2	②鍋にAを入れて火にかけ、泡に粘りが出てきたら①を加える。
A 水	大さじ2	
砂糖	55g	
しょうゆ	小さじ2	

全量 234kcal 塩分 1.7g