

メニュー

- ・ 鯖の木の芽焼き
- ・ 春野菜の汁物
- ・ 金平ごぼう
- ・ 果物  
(キウイフルーツ・苺)
- ・ ヨーグルト (無糖)
- ・ ご飯(120g)



材料 (1人分)

<鯖の木の芽焼き>

鯖	…	60g
菜花	…	10g
酒	…	3g
醤油(濃)	…	3g
みりん	…	2g
山椒1枚	…	0.5g
粉山椒	…	適宜

<果物>

キウイフルーツ	…	40g
苺	…	60g

<ヨーグルト>

ヨーグルト(無糖)	…	75g
-----------	---	-----

<春野菜の汁物>

新キャベツ	…	30g
人参	…	10g
新玉葱	…	20g
きぬさや	…	5g
生椎茸	…	5g
出し汁	…	150g
味噌	…	8g

<金平ごぼう>

ごぼう	…	30g
人参	…	10g
こんにゃく	…	20g
油	…	2g
和風だし	…	1g
人工甘味料 (マービー)	…	2g
みりん	…	1g
醤油(濃)	…	2g
胡麻	…	1g

エネルギー	518Kcal
炭水化物	78.6g
蛋白質	23.6g
脂質	11.9g
塩分	1.9g
食物繊維	6.8g

<作り方>

鯖の木の芽焼き

- ① 鯖は中骨をとり、切り身にする。
- ② 酒、醤油、みりんをあわせて調味液を作る。①の鯖を約15分漬け込む。
- ③ 190℃のオーブンで②の鯖を約8分焼く。山椒(木の芽・粉山椒)を添える。
- ④ 菜花は茹でる。焼き上がった鯖に添える。

春野菜の汁物

- ① 新キャベツ、人参は縦切り、新玉葱と椎茸は薄切りにする。
- ② 鍋に出し汁、①を加えて軟らかくなるまで煮る。味噌で味を調える。
- ③ 絹さやは色よく茹でる。
- ④ ③を器に盛り付け、絹さやを添える。

金平ごぼう

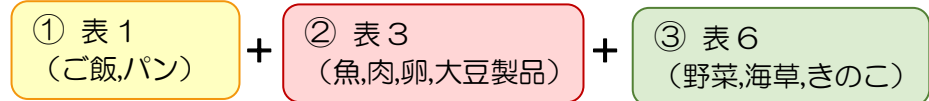
- ① ごぼう、人参は皮を落とし、ささがきにする。ささがきごぼうは水に晒す。こんにゃくは3cm細切りにする。
- ② 鍋に油を入れ①を炒める。出汁、人工甘味料(マービー)、みりん、醤油(濃)で炒り煮にする。
- ③ 胡麻を加えて仕上げる。

ひとくちメモ

【時間栄養学(時計遺伝子と食事のリズム)】

朝食 \*起床したら朝日を浴びて、2時間以内に食べることが望ましい

\*基本献立



① 脳にブドウ糖を供給する炭水化物 [主に表1(ご飯,パン)・表2(果物)]

② 食事誘発性熱産生をあげる蛋白質 [主に表3・表4 肝臓の時計遺伝子調整。]

③ からだの調子をととのえる食物繊維、ビタミン、ミネラル [表6(野菜海草きのこ)]

参考：時間栄養学(時計遺伝子と食事リズム) 女子栄養大学出版社