

メニュー

- ・ 鮭の香味焼き
- ・ アスパラガスの花鰹和え
- ・ ポテトサラダ (おから入り)
- ・ カリフラワーピクルス (2色)
- ・ 果物 (アメリカンチェリー)
- ・ ご飯 (130g)



材料 (1人分)

<鮭の香味焼き>

| | |
|-------|-------|
| 鮭 | … 60g |
| 酒 | … 3g |
| みりん | … 2g |
| 醤油(濃) | … 3g |
| 柚子果汁 | … 1g |

<アスパラガスの花鰹和え>

| | |
|--------|-------|
| アスパラガス | … 50g |
| 鰹節 | … 1g |
| 醤油(濃) | … 2g |

<カリフラワーピクルス(2色)>

| | |
|-------------|--------|
| カリフラワー | … 40g |
| 人工甘味料(マービン) | …2g |
| 酢 | … 4g |
| 塩 | … 0.4g |
| カレー粉 | … 0.2g |
| たかの爪 | … 適宜 |

<ポテトサラダ(おから入り)>

| | |
|----------|--------|
| 新じゃがいも | … 40g |
| おから(乾燥) | … 5g |
| 酢 | … 3g |
| 胡瓜 | … 10g |
| 新玉葱 | … 5g |
| 人参 | … 5g |
| サラダ菜(1枚) | … 5g |
| マヨネーズ | … 6g |
| 塩 | … 0.5g |
| 胡椒 | … 0.1g |

<果物>

| | |
|-----------|------|
| アメリカンチェリー | …50g |
|-----------|------|

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 471cal |
| 炭水化物 | 74.4g |
| たんぱく質 | 23.7g |
| 脂質 | 8.7g |
| 塩分 | 1.8g |
| 食物繊維 | 6.4g |

<作り方>

鮭の香味焼き

- ① 酒、みりん、醤油(濃)、柚子果汁をあわせて、鮭を15-20分漬け込む。
- ② 約180℃オーブンで約8分、色よく焼く。

アスパラガスの花鰹和え

- ① アスパラガスは3-4cmに切る。色よく茹でる
- ② 醤油(濃)、鰹節で和える。

ポテトサラダ(おから入り)

- ① おから(乾燥)は分量の水(2-3倍)で戻す。蒸す(または炒る)。
- ② 胡瓜は薄切りにする。玉葱は薄切りにして水晒し、(またはもみ洗い)する。人参は細切りまたはイチョウ切りにして茹でる。
- ③ ジャガイモは茹でてつぶす。
- ④ ③のジャガイモが温かいうちに①②③とともにマヨネーズ、酢、塩、胡椒で和える。サラダ菜を添える。

カリフラワーピクルス(2色)

- ① 調味酢(人工甘味料、酢、塩)を合わせて温め、2等分にする。たかの爪、カレー粉をそれぞれに入れ2種類の調味酢を作る。
- ② カリフラワーは1口大に分け、酢(分量外)を少々いれて茹でる。茹であがりを2等分して①の調味酢にそれぞれ浸けて、2色のピクルスを作る。

ひとくちメモ

【 3・1・2弁当箱法 】
お弁当について考えてみましょう。

主食：主菜：副菜
3：1：2



女子栄養大学名誉教授
足立巴幸先生高知大学教育学部教授
針谷順子先生らの研究による

市販弁当等を利用する場合も意識してみましょう。

主食：主菜：副菜
3：1：2

