

メニュー

- ・サーモンワイン風味ピラフ
- ・ミニトマト塩麹サラダ
- ・春キャベツのスープ
- ・果物



材料 (1人分)

<サーモンワイン風味ピラフ>

米	… 37.5g(1/4合)
押し麦	… 37.5g(1/4合)
銀鮭	… 60g
たまねぎ	… 50g
トマト	… 50g
生姜	… 5g
オリーブオイル	… 2g
白ワイン	… 25g
水	… 7cc
マギーブイヨン	… 1g
濃口醤油	… 0.8g
ローリエ	
ドライパセリ	… 適量
レモン	… 10g

<果物>

パイナップル	… 75g
--------	-------

<ミニトマト塩麹サラダ>

ミニトマト	… 50g
塩麹	… 4g
	(小さじ1/2杯)

<春キャベツのスープ>

春キャベツ	… 50g
人参	… 20g
ごぼう	… 20g
マギーブイヨン	… 1g
胡椒	… 適量

エネルギー	550kcal
炭水化物	88.7g
たんぱく質	20.2g
脂質	11.5g
塩分	1.9g
食物繊維	9.2g

<作り方> サーモンワイン風味ピラフ

1. 米、押し麦は合わせて洗いザルにあけておく。
2. 野菜を切る。  
生姜 ……よく洗い皮ごとみじん切り。  
トマト ……皮を湯むきし、種をとりさいの目切り。  
たまねぎ ……みじん切り。
3. 厚手の鍋にオリーブオイルと生姜を入れ弱火で加熱する。
4. 3の鍋から生姜の香りがしてきたら玉ねぎを加え炒める。
5. 玉ねぎが半透明になってきたらトマトを加え炒める。
6. 米、白ワイン、水、マギーブイヨンを入れる。
7. 6に鮭をのせローリエをいれ蓋をして中火で加熱する。
8. 7が沸騰したら弱火で13～15分炊く。
9. 8を10～15分蒸らす。
10. レモンをくし切りにしておく。
11. 9を混ぜ合わせる。
12. 皿に盛り付けレモンを添える。お好みでレモンを絞ってお召し上がりください。

ひとくちメモ

● 春です。ウォーキングがてらピクニックへ ●

緑がきれいな季節となりました。

今回はピクニックのお供にして頂けそうな献立の提案です。ピラフなどの一品料理は塩分、油脂分が多い物がおおく、早食いしやすい料理が多いので注意が必要です。

今回のピラフは麦を米と同量入れることで食物繊維量のアップを図っています。

ご飯	150g	食物繊維	0.4g
麦ごはん	150g(米：麦=1：1)	食物繊維	3.5g

また、生姜の香りやトマトの旨みを利用し塩分控えめでも美味しく召し上がって頂けるように工夫をしています。(1人分塩分0.8g)