

メニュー

- ・魚の野菜中華あんかけ
- ・さっぱり和え
- ・豆苗と大根の煮物
- ・旬の野菜の汁物
- ・果物（りんご）
- ・ご飯(150g)



材料（1人分）

<魚の野菜中華あんかけ>

鮭	...	50g
酒	...	5g
人参	...	10g
青ピーマン	...	15g
もやし	...	20g
椎茸(乾)	...	2g
白ねぎ	...	10g
生姜	...	1g
にんにく	...	1g
ごま油	...	2g
中華風だし(粉)	...	2g
水	...	80g
こしょう	...	適量
片栗粉	...	2g

<旬の野菜の汁物>

チンゲン菜	...	30g
ぶなしめじ	...	30g
筍(水煮)	...	15g
きくらげ(乾)	...	1g
卵	...	10g
和風だしの素	...	2g
薄口醤油	...	3g
片栗粉	...	1g
水	...	150g

<果物>

りんご	...	75g
-----	-----	-----

<さっぱり和え>

白菜	...	80g
貝割れ菜	...	5g
花かつお	...	1g
だしわりぼん酢	...	5g

<豆苗と大根の煮物>

大根	...	80g
豆苗	...	5g
生姜	...	5g
薄口醤油	...	3g
出汁	...	50g

エネルギー	526kcal
炭水化物	86.5g
たんぱく質	20.8g
脂質	10.8g
塩分	2.0g
食物繊維	8.7g

<作り方>

魚の野菜中華風あんかけ

- ① 鮭に酒をふり 20～30分蒸す。
- ② 人参・ピーマンは、3～4cmの千切り、白ねぎは斜め薄切り、生姜にんにくはすりおろす。
- ③ しいたけ（乾）は水で戻し、薄切りにする。もやしは洗い、水気をきっておく。
- ④ 中華だし（粉末）は水（80ml）で溶く。
- ⑤ 鍋にごま油を熱し、生姜とにんにくを炒め、香りがでたら人参・ピーマン・椎茸もやしを加え炒める。
- ⑥ 材料に火が通れば、④を加え、こしょうで味を調える。最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ ①を皿に盛り付け、⑥のあんをかける。

旬の野菜の汁物

- ① チンゲン菜は、3cmの長さに切る。ぶなしめじは石突きを切り、小房に分ける。
- ② 筍（水煮）は、縦3cm横1cmの薄切りにする。
- ③ きくらげは水で戻し、千切りにする。
- ④ 鍋に出し汁を入れ、①②③を加え、火が通るまで煮る。
- ⑤ 醤油を加え調味する。水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
- ⑥ 溶き卵を少しずつ流し入れ加熱する。
- ⑦ 器に盛り付ける。

ひとくちメモ

【季節の変わり目について】

昼・夕の気温差が大きくなるこの時期は、頭痛・肌荒れ・倦怠感・不眠や自律神経の乱れがみられます。

今から、風邪に負けない体づくりをしていきましょう！！

対策

- ・早寝早起き（睡眠の確保）
- ・深呼吸をする
- ・ストレッチやウォーキングなど適度な運動
- ・1日3食の食事（ビタミンB群が効果的）
- ・ぬるめのお湯につかる（38～40℃）
- ・好きな音楽を聴く
- ・好きな香りをかぐ
- ・よく笑う