

秋の味覚で、食品の適量をマスターしよう！



<献立>

- ・秋鮭のホイル焼き
- ・里芋の煮物 ゆず風味
- ・菊花ときゅうりの酢の物
- ・果物(巨峰)

<1人分>

熱量
533kcal

蛋白質
21.5g

塩分
2.2g

【秋鮭のホイル焼き】 (材料:5人分)

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|----|-------|------|-------|------|-------|-------|------|-----|-------|------|------|--------|------|---|------|-----|------|-----|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <table border="0"> <tr><td>鮭</td><td>300 g</td></tr> <tr><td>食塩</td><td>4.0 g</td></tr> <tr><td>コショウ</td><td>0.5 g</td></tr> <tr><td>タマネギ</td><td>200 g</td></tr> <tr><td>エノキタケ</td><td>50 g</td></tr> <tr><td>シメジ</td><td>100 g</td></tr> <tr><td>ニンジン</td><td>50 g</td></tr> <tr><td>さやいんげん</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>バター</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>レモン</td><td>75 g</td></tr> </table> | 鮭 | 300 g | 食塩 | 4.0 g | コショウ | 0.5 g | タマネギ | 200 g | エノキタケ | 50 g | シメジ | 100 g | ニンジン | 50 g | さやいんげん | 25 g | 酒 | 25 g | バター | 40 g | レモン | 75 g | <p>(1)下準備をする。</p> <p>①タマネギは、縦半分に切り薄切りにする。ニンジンは、2～3cm幅に千切りにする。エノキタケ・シメジは、石づきを落とし、小房に分ける。</p> <p>②レモンは半分に切り、4等分のくし形に切る。</p> <p>③サヤインゲン、すじを取り沸騰したお湯で下ゆでする。</p> <p>④鮭は、1人60gの分量になるように切り分け、さらに60gを3切れ位にそぎ切りする。</p> <p>(2)アルミホイルに、タマネギを敷き、鮭を並べる。その後、鮭に塩・こしょうをする。</p> <p>(3)エノキタケ・シメジ・ニンジンのをせる。料理酒・バターのをせる。</p> <p>(4)ホイルを包み、フライパンで約10分蒸焼きにする。</p> <p>(5)中まで火が通ったら、お皿に盛る。その際、サヤインゲン・レモンを盛る。</p> |
| 鮭 | 300 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 食塩 | 4.0 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| コショウ | 0.5 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| タマネギ | 200 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エノキタケ | 50 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| シメジ | 100 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ニンジン | 50 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| さやいんげん | 25 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 酒 | 25 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| バター | 40 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| レモン | 75 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

【里芋の煮物 ゆず風味】 (材料:5人分)

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|------|----|------|-----|------|-------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <table border="0"> <tr><td>サトイモ</td><td>450 g</td></tr> <tr><td>かつおだし</td><td>350 g</td></tr> <tr><td>濃い口醤油</td><td>25 g</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>15 g</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>ユズ(皮)</td><td>少々</td></tr> </table> | サトイモ | 450 g | かつおだし | 350 g | 濃い口醤油 | 25 g | 砂糖 | 15 g | 料理酒 | 30 g | ユズ(皮) | 少々 | <p>(1)サトイモの下処理</p> <p>サトイモは、皮を厚めにむき面取りをする。沸騰したお湯で8～10分ゆでてから、ぬめりを洗い流す。</p> <p>(2)鍋でだしを熱し、サトイモを入れる。だしが再び温まってきたら、調味料を全部加える。</p> <p>(3)落としぶた(紙ぶた)をし、コトコトに煮える火加減で25～30分、煮汁が少し残る程度に煮る。途中1～2回鍋を揺り動かす。</p> <p>(4)器に盛りつけ、おろしたゆずの皮をふる。</p> |
| サトイモ | 450 g | | | | | | | | | | | | |
| かつおだし | 350 g | | | | | | | | | | | | |
| 濃い口醤油 | 25 g | | | | | | | | | | | | |
| 砂糖 | 15 g | | | | | | | | | | | | |
| 料理酒 | 30 g | | | | | | | | | | | | |
| ユズ(皮) | 少々 | | | | | | | | | | | | |

【菊花ときゅうりの酢の物】 (材料:5人分)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|------|------|----|-------|---------|-----|--------|------|----|------|-----|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <table border="0"> <tr><td>キュウリ</td><td>250 g</td></tr> <tr><td>ミョウガ</td><td>50 g</td></tr> <tr><td>食塩</td><td>1.0 g</td></tr> <tr><td>ワカメ(乾燥)</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>菊花(ゆで)</td><td>50 g</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>穀物酢</td><td>50 g</td></tr> </table> | キュウリ | 250 g | ミョウガ | 50 g | 食塩 | 1.0 g | ワカメ(乾燥) | 5 g | 菊花(ゆで) | 50 g | 砂糖 | 10 g | 穀物酢 | 50 g | <p>(1)キュウリは千切りにし、ミョウガはななめ千切りにする。分量の食塩をふり、もむ。</p> <p>(2)乾燥ワカメは水で戻す。</p> <p>(3)菊花は、花びらを沸騰した酢湯(湯3カップ、酢大さじ1杯)で約20秒ゆでる。水にさらし、水気を強く絞る。</p> <p>(4)砂糖と穀物酢で合わせ酢を作る。(1)の水気を絞り、(2)・(3)を加え、合わせ酢で和える。</p> |
| キュウリ | 250 g | | | | | | | | | | | | | | |
| ミョウガ | 50 g | | | | | | | | | | | | | | |
| 食塩 | 1.0 g | | | | | | | | | | | | | | |
| ワカメ(乾燥) | 5 g | | | | | | | | | | | | | | |
| 菊花(ゆで) | 50 g | | | | | | | | | | | | | | |
| 砂糖 | 10 g | | | | | | | | | | | | | | |
| 穀物酢 | 50 g | | | | | | | | | | | | | | |



食事の後は、栄養士と減塩ポイントの総復習

☆メニューのポイント☆

ホイル焼き

- ・野菜・キノコ類を多くし、ボリュームアップ
- ・かけ醤油をせず、バター・レモンの風味で減塩
- ・蒸焼きにすることで、カロリーダウン

煮物 ・だし、ユズの風味を生かして塩分カット

酢の物

- ・食塩は、キュウリの塩もみのみで使用

★ ～栄養士からのコメント～ ★

秋鮭のホイル焼きは、1人分鮭60g(2/3切れ)と量が少ないためそぎ切りにし、見た目に多く見せ、さらに野菜・キノコ類でボリュームアップしました。そして今回は、減塩のためかけ醤油の習慣を見直してもらう意味で醤油は使用せず、調理段階で使用した食塩、バター・レモンなどの風味で食べていただきました。

今回の実習に参加された患者様は、普段の自宅での食事の量(特にごはん量、主菜の魚量)と比べ、普段の食べ過ぎを実感されたようでした。調理後のまとめの中では、食品の適量を確認し、減塩の大切さを認識していただいたようです。

これから秋・冬と行事が続き、食べ過ぎ→体重増加になりやすいシーズンになります。食品の適量をマスターして、食べ過ぎには注意しましょう！

栄養成分値

| 材料(1人分) | 分量(g) | 熱量(kcal) | 蛋白質(g) | 脂質(g) | 食塩(g) | 食物繊維(g) |
|-------------|-------|----------|--------|-------|-------|---------|
| ★ごはん | | | | | | |
| ごはん | 140 | 235 | 3.5 | 0.4 | 0.0 | 0.4 |
| 小計 | | 235 | 3.5 | 0.4 | 0.0 | 0.4 |

| ★秋鮭のホイル焼き | | | | | | |
|------------------|-----|-----|------|-----|-----|-----|
| 鮭 | 60 | 80 | 13.4 | 2.5 | 0.1 | 0.0 |
| 食塩 | 0.8 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.8 | 0.0 |
| コショウ | 0.1 | 0 | 0.0 | 0.0 | Tr | 0.0 |
| タマネギ | 40 | 15 | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 0.6 |
| エノキタケ | 10 | 2 | 0.3 | 0.0 | 0.0 | 0.4 |
| シメジ | 20 | 4 | 0.5 | 0.1 | 0.0 | 0.7 |
| ニンジン | 10 | 4 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.3 |
| さやいんげん | 5 | 1 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.1 |
| 酒 | 5 | 5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| バター | 8 | 60 | 0.0 | 6.5 | 0.2 | 0.0 |
| レモン | 15 | 8 | 0.1 | 0.1 | 0.0 | 0.7 |
| 小計 | | 179 | 15.0 | 9.2 | 1.1 | 2.9 |

| ★里芋の煮物 ゆず風味 | | | | | | |
|--------------------|----|----|-----|-----|-----|-----|
| サトイモ | 90 | 52 | 1.4 | 0.1 | 0.0 | 2.1 |
| かつおだし | 70 | 2 | 0.4 | 0.1 | 0.1 | 0.0 |
| 濃い口醤油 | 5 | 4 | 0.4 | 0.0 | 0.7 | 0.0 |
| 砂糖 | 3 | 12 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 料理酒 | 6 | 7 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| ユズ(皮) | 少々 | - | - | - | - | - |
| 小計 | | 76 | 2.1 | 0.2 | 0.8 | 2.1 |

| 材料(1人分) | 分量(g) | 熱量(kcal) | 蛋白質(g) | 脂質(g) | 食塩(g) | 食物繊維(g) |
|---------------------|-------|----------|--------|-------|-------|---------|
| ★菊花ときゅうりの酢の物 | | | | | | |
| キュウリ | 50 | 7 | 0.5 | 0.1 | 0.0 | 0.6 |
| ミョウガ | 10 | 1 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.2 |
| 食塩 | 0.2 | 0 | 0.0 | 0.0 | 0.2 | 0.0 |
| ワカメ(乾燥) | 1 | 1 | 0.1 | 0.0 | 0.2 | 0.3 |
| 菊花(ゆで) | 10 | 2 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.3 |
| 砂糖 | 2 | 8 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 穀物酢 | 10 | 3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 小計 | | 22 | 0.8 | 0.1 | 0.4 | 1.4 |

| ★果物 | | | | | | |
|------------|----|-----|------|-----|-----|-----|
| 巨峰 | 35 | 21 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.2 |
| 小計 | | 21 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.2 |
| 合計 | | 533 | 21.5 | 9.9 | 2.2 | 6.9 |