

☆ほうとう風あったか汁☆
～お味噌汁をおかずにしよう～



<献立>

- ・サーモンのたたき
- ・ほうとう風あったか汁
- ・フルーツポンチ
- ・おにぎり

<1人分>



【サーモンのたたき】

(材料:4人分)

サーモン 120 g 大根おろし 120 g 貝割れ大根 12 g 小ネギ 4 g だしわりドレッシング 40 g	① 大根はおろす。貝割れ大根は半分に切る。 小ネギは小口に切る。 ② フライパンを火にかけて煙がでるまでよく温める。 サーモンをさくごと、フライパンに入れて表面の色が変わったら、 ひっくり返して両面を軽く焼く。 すぐに、氷水に入れる。キッチンペーパーで水気を拭き取り、薄く切る。 ③ 皿にサーモンを並べ、その上におろした大根、貝割れ大根、小ネギをちらして だしわりドレッシングをかけてできあがり。
---	---

【ほうとう風あったか汁】

(材料:4人分)

カボチャ 160 g 大根 80 g 人参 28 g ゴボウ 28 g 油揚げ 12 g かつおだし 640 g 味噌 36 g アプロテンマカロニ 40 g	① カボチャは、皮ごと一口大に切る。大根、人参はいちょう切り。 ゴボウはささがき、油揚げは縦半分に切って、細く切る。 かつお節でだしをとる。 アプロテンマカロニは9分ほどゆでておく。 ② だし汁に、カボチャ、大根、人参、ゴボウ、油揚げを入れて火にかける。 ③ 材料が柔らかくなったら、マカロニを入れて味噌をといてできあがり。
--	---

【フルーツポンチ】

(材料:4人分)

ミカン缶 80 g キウイフルーツ 80 g 砂糖 32 g 水 120 g 速水もち 4 個	① キウイフルーツは半月に切る。 ② 分量の砂糖と水をあわせて火にかけてシロップを作り、冷ましておく。 ③ 速水もちは水につけてもどし、シロップに入れる。 ④ ③とフルーツを盛り合わせる。
---	---

【おにぎり】

(材料:1人分)

PLC1/25ごはん 180 g ゆかり 少々 味付けのり 1 枚	① PLC1/25ごはんはレンジで2分あたため、2個のおにぎりをにぎる。 ② 一つはゆかりふりかけ、もう一つはのりを巻く。
---	--



サーモンの表面をフライパンで焼いてから切ります。



グループの分を大きな鍋で作り、全体量を計量してから一人分ずつ分けました。

★ ～栄養士からのコメント～ ★

今回は寒い時期に身体を温める「ほうとう風汁」を主役にした献立にしました。塩分を制限していると「味噌汁」は飲まなくなった、という声が多く聞かれます。でも、寒い冬やっぱり温かい汁が飲みたい、と思いますよね。

今回の味噌汁のポイントは以下の4つです。

- ①味噌汁の具を多くして、おかずの一品としている
- ②かつおだしを効かせて味噌の量を控えている
- ③甘味のあるかぼちゃを使用している
- ④1人分のだし汁は160mlに制限している

献立としては、みそ汁以外のおかずはあまり塩分を使用していません。サーモンのたたきは、だしわりドレッシングのみを使用しています。みそ汁をおかずにするときは、組み合わせるおかずに注意ですね。

今回の献立のポイントのもう一つは、野菜の量です。1食で野菜は100～120gくらいだと、1日300～350になります。少量づつ種類を多く、色々な色の野菜をとることが目標です。栄養バランスも偏り無くとれます。この献立上では、108gの野菜を使用しています。あまり摂り過ぎると、たんぱく質、カリウムも多くなりますので、注意してくださいね。

栄養成分値

材料(1人分)	分量(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	塩分(g)	カリウム(mg)	リン(mg)
★サーモンのたたき						
サーモン	30	71	6.0	0.0	108	75
大根おろし	30	5	0.1	0.0	69	5
貝割れ大根	3	1	0.1	0.0	3	2
小ネギ	1	0	0.0	0.0	3	0
だしわりドレッシング	10	19	0.2	0.3	3	2
小計		96	6.4	0.3	186	84
★ほうとう風あったか汁						
カボチャ	40	36	0.8	0.0	180	17
大根	20	4	0.1	0.0	46	3
人参	7	3	0.0	0.0	19	0
ゴボウ	7	5	0.1	0.0	22	4
油揚げ	3	12	0.6	0.0	2	7
かつおだし	160	5	0.8	0.1	42	27
味噌	9	17	1.1	1.1	34	15
アロテンマカロニ	10	36	0.2	0.0	2	4
小計		118	3.7	1.2	347	77

材料(1人分)	分量(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	塩分(g)	カリウム(mg)	リン(mg)
★フルーツポンチ						
ミカン缶	20	13	0.1	0.0	15	2
キウイフルーツ	20	11	0.2	0.0	58	6
砂糖	8	32	0.0	0.0	0	0
水	30	0	0.0	0.0	0	0
速水もち	8	28	0.0	0.0	0	0
小計		84	0.3	0.0	73	8
★おにぎり						
PLC1/25ごはん	180	300	0.2	0.0	0	24
ゆかり	少々	0	0.0	0.1	0	0
味付けのり	1枚	0	0.0	0.0	0	0
小計		300	0.2	0.1	0	24
合計		598	10.6	1.6	606	193