

旬菜ご膳でバランスチェック

～食品のバランスと減塩～



<献立>

- ・菜の花ごはん
- ・若竹煮
- ・ウドと甘夏の和え物

<1人分>

熱量
522kcal

蛋白質
21.2g

食塩
2.2g

【菜の花ごはん】 (材料:4人分)

米	280 g	① ごはんを炊く ・人参を千切りし、米と一緒に分量の水加減で炊く。	
人参	40 g		
水	330 g		
鶏そぼろ			② 鶏そぼろを作る ・鍋に調味料(濃口しょうゆ、砂糖、みりん、酒)を合わせる。 ・鶏ひき肉を加え調味料とよく混ぜてから、箸でかき混ぜながら汁気がなくなるまで炒り煮にする。
鶏ひき肉	140 g		
濃口醤油	24 g		
砂糖	6 g		
みりん	8 g		
酒	24 g	③ 炒り卵を作る ・卵を割りほぐし、砂糖と塩を加えて混ぜ合わせる。 ・熱した鍋に油をひき、卵を中火で炒る。時々鍋を濡れ布巾の上のせ、粗熱をとりながら細かく炒る。	
炒り卵			
卵	120 g		
砂糖	8 g	④ 菜の花を茹でる ・沸騰したお湯に菜の花を入れて茹で、軟らかくなったら冷水にとり色良く仕上げる。1cm幅に切り、だし割り醤油と和える。	
食塩	0.4 g		
油	12 g		
菜の花			
菜の花	120 g		
だし割醤油	12 g	⑤ 盛り付ける ・皿にごはんを平に盛り、その上に鶏そぼろ、炒り卵、菜の花を飾る。	

【若竹煮】 (材料:4人分)

筍(水煮)	120 g	① 筍は、硬い部分は銀杏切り、穂先は縦に切り、熱湯で数分茹でる。 ② 若布は水で戻し、一口大に切る。 ③ だし汁、薄口しょうゆ、酒、みりんを鍋に合わせ煮立てる。 ④ ③に筍を加え、煮立ったら火を弱め5分程煮含める。 ⑤ 器に筍を盛る。 ⑥ 残った煮汁に、若布を加えて強火でサッと煮る。 ⑦ 器に若布を盛り合わせ、煮汁をはる。
若布(戻し)	40 g	
だし汁	200 g	
薄口醤油	12 g	
酒	12 g	
みりん	6 g	

【ウドと甘夏の和え物】 (材料:4人分)

ウド	80 g	① ウドは短冊切りにし、酢水にさらす。
キュウリ	80 g	
甘夏	80 g	
酢	24 g	
砂糖	6 g	② キュウリは縦に半分切り、斜めに薄切りする。
	2 g	
		③ 甘夏の皮と房をむき、小さくほぐす
		④ 酢と砂糖を合わせ甘酢をつくり、①～③を和える。

【苺ミルクプリン】 (材料:4人分)

牛乳	200 g	① クリアガーとマービーを混ぜ合わせる。
クリアガー	7 g	
マービー	32 g	
イチゴ	60 g	② 鍋に牛乳を入れ、①をよく溶かし火にかける。 沸騰したら火を止め、容器に流す
		③ 粗熱がとれたらイチゴを飾り、冷蔵庫で冷やす。

★ ～栄養士からのコメント～ ★

「バランスの良い食事」とは、「いろんな食品を偏りなく適量を食べる」ということです。そのためには、まず食材を栄養的な特徴ごとに6つの食品群に分けることができ、各食品群ごとの1日の適量がわかることが必要です。今回の実習では、参加者のみなさんに食材を6つの食品群に分けてもらい、実際の使用量から1日の適量・食品のバランスを体感することを一つのポイントとしました。もう一つのポイントは減塩の工夫です。通常味付けご飯は、主食のみで1食分の大半の塩分を使ってしまいます。かといって、全体に薄味に味をつけるとぼやけた物足りないものになってしまいます。そこで「菜の花ごはん」は、ごはんには味付けをせず、トッピングにのみきっちり味を付けました。ちゃんと塩気を感じながらも実際の塩分は減らすことができました。また、副食には筍・ウド・甘夏などの旬の食材をふんだんに使用し、だしや酸味を利かせた料理で塩分を減らしました。みなさんもおいしい春を味わってください。

栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
★菜の花ごはん					
米	70	249	4.3	0.6	0.0
にんじん	10	4	0.1	0.0	0.0
水					
鶏ひき肉	35	58	7.3	2.9	0.1
濃口しょうゆ	6	4	0.5	0.0	0.9
砂糖	1	4	0.0	0.0	0.0
みりん	2	5	0.0	0.0	0.0
酒	6	7	0.0	0.0	0.0
鶏卵	30	45	3.7	3.1	0.1
砂糖	2	8	0.0	0.0	0.0
食塩	0.1	0	0.0	0.0	0.1
油	3	28	0.0	3.0	0.0
菜の花	30	11	1.2	0.1	0.0
だし割しょうゆ	3	0	0.0	0.0	0.2
小計		423	17.1	9.7	1.4
★若竹煮					
筍(水煮)	30	9	1.1	0.1	0.0
わかめ(戻し)	10	1	0.2	0.0	0.1
だし汁	50	1	0.2	0.0	0.1
薄口しょうゆ	3	2	0.2	0.0	0.5
酒	3	3	0.0	0.0	0.0
みりん	1.5	4	0.0	0.0	0.0
小計		20	1.7	0.1	0.7

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
★ウドと甘夏の和え物					
ウド	20	4	0.2	0.0	0.0
きゅうり	20	3	0.2	0.0	0.0
甘夏	20	8	0.2	0.0	0.0
酢	6	2	0.0	0.0	0.0
砂糖	2	8	0.0	0.0	0.0
小計		25	0.6	0.0	0.0
★苺ミルクプリン					
牛乳	50	34	1.7	1.9	0.1
クリアガー	2				
マービー	8	15	0.0	0.0	0.0
いちご	15	5	0.1	0.0	0.0
小計		54	1.8	1.9	0.1
合計		522	21.2	11.7	2.2

