

# 味付けごはんの食べ方

～副菜は塩分控えめ、味にメリハリつけて～



## <献立>

- ・舞茸ごはん
- ・鮭のホイル焼き
- ・切干大根の酢物
- ・りんご

熱量  
**448Kcal**

炭水化物  
**63.1g**

食塩  
**1.6g**

### 【舞茸ごはん】(材料:9人分)

うるち米	2 合	① うるちともち米を合わせて研いで、水気をきっておく。 ② 舞茸をさき、ゴボウはささがき、ニンジン千切りにする。 ③ しらたきは、軽く茹で1cm位に切る。油揚げは熱湯をかけて油抜きし、短冊切りにする。 ④ 炊飯器に米と調味料A、水を3合弱まで入れ、具を米の上に乗せて炊く。 ⑤ 炊き上がったら、全体をまぜ盛り付け、三つ葉を天盛りにする。
もち米	1 合	
舞茸	180 g	
ゴボウ	90 g	
ニンジン	45 g	
しらたき	90 g	
油揚げ	45 g	
かつおだし	495 g	
薄口醤油	36 g	
食塩	2.7 g	
酒	72 g	
三つ葉	少々	

### 【鮭のホイル焼き】(材料:1人分)

鮭	60 g	① 鮭にコショウをふり、10分位酒に浸しておく。 ② タマネギ、ピーマン、ニンジンは千切り、シメジは小房に分ける。 ③ アルミホイルにタマネギの半分を敷き、その上に鮭をのせ、残りのタマネギ、ニンジン、シメジをのせる。 ④ ③の中央にバターをのせ、醤油をかけて、ホイルを閉じる。湯をはったフライパンで10分蒸し焼きにする。 ⑤ 食べる直前にレモンを絞る。
コショウ	少々	
酒	5 g	
タマネギ	20 g	
シメジ	25 g	
ニンジン	5 g	
ピーマン	5 g	
有塩バター	8 g	
濃口醤油	3 g	
レモン	5	

## 【切干大根の酢物】

(材料:4人分)

切干大根(乾)	10 g	① 切干大根、キクラゲは水で戻しておく。 ② キュウリ、ニンジン、ショウガは千切にする。 ③ 酢と砂糖を合わせ、①、②和える。
キュウリ	80 g	
ニンジン	40 g	
キクラゲ(乾)	4 g	
ショウガ	4 g	
酢	40 g	
砂糖	16 g	

## 栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
<b>★舞茸ごはん</b>							
うるち米	35	125	2.1	0.3	27.0	0.2	0.0
もち米	15	53	0.9	0.1	11.6	0.1	0.0
舞茸	20	3	0.7	0.1	0.5	0.5	0.0
ゴボウ	10	7	0.2	0.0	1.5	0.6	0.0
ニンジン	5	2	0.0	0.0	0.5	0.1	0.0
しらたき	10	1	0.0	0.0	0.3	0.3	0.0
油揚げ	5	19	0.9	1.7	0.1	0.1	0.0
かつおだし	55	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
薄口醤油	4	3	0.3	0.0	0.5	0.0	0.6
食塩	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3
酒	8	9	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0
三つ葉	適量	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
小計		222	5.1	2.2	42.4	1.9	0.9
<b>★鮭のホイル焼き</b>							
鮭	60	80	13.4	2.5	0.1	0.0	0.1
こしょう	少々	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
酒	5	5	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0
タマネギ	20	7	0.2	0.0	1.8	0.3	0.0
シメジ	25	5	0.7	0.2	1.3	0.9	0.0
ニンジン	5	2	0.0	0.0	0.5	0.1	0.0
ピーマン	5	1	0.0	0.0	0.3	0.1	0.0
有塩バター	8	60	0.0	6.5	0.0	0.0	0.2
濃口醤油	3	2	0.2	0.0	0.3	0.0	0.4
レモン	5	3	0.0	0.0	0.6	0.2	0.0
小計		165	14.5	9.2	5.3	1.6	0.7
<b>★切干大根の酢物</b>							
切干大根(乾)	2.5	7	0.1	0.0	1.7	0.5	0.0
キュウリ	20	3	0.2	0.0	0.6	0.2	0.0
ニンジン	10	4	0.1	0.0	0.9	0.3	0.0
キクラゲ(乾)	1	2	0.1	0.0	0.7	0.6	0.0
ショウガ	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
穀物酢	10	3	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0
砂糖	4	15	0.0	0.0	4.0	0.0	0.0
小計		34	0.5	0.0	8.1	1.6	0.0
★りんご	50	27	0.1	0.1	7.3	0.8	0.0
小計		27	0.1	0.1	7.3	0.8	0.0
合計		448	20.3	11.5	63.1	5.9	1.6



鮭のホイル焼き、1人分の材料です



ホイルの上にタマネギ半量→鮭→タマネギ半量→ニンジン→シメジ→ピーマン→バターをのせて蒸し焼きにします

### ★栄養士からのコメント★

実りの秋、新米、果物や芋類が豊富に出回る季節。頭ではわかっているつもりでもつい食べ過ぎてデータの乱れが目立つ時期です。

今回の炊き込みごはんは、食物繊維の豊富な舞茸やゴボウ、しらたきなど具沢山のにし、糖質を控えながら満足できるよう工夫しました。また、副食にはバターとレモンで風味を活かしたホイル焼きと酢の物で塩分を抑えた献立を組み合わせました。主食が炊き込みごはんでも食塩2g以内の献立となっています。

切干大根は煮物にする機会が多いと思いますが、今回のように酢物にするとしっかりと歯ごたえがあり、食物繊維も摂れるので常備菜として、おすすめです。