

10月のバランス献立



食欲の秋になりました。食材にはいろいろな栄養素が含まれていますが、効能を考えて食べるのではなく、色々な「旬」の食材を、家族や友人と楽しく、おいしく食べることが、体の栄養のみでなく、こころの栄養にもなります。「スポーツの秋」「読書の秋」も堪能しながら食べ過ぎには注意してくださいね。

※513 kcal、塩分 2.9 g (ご飯 150 g 含)

鮭のチャンチャン焼き

一人分 183kcal 塩分 1.6 g

材料(二人分) 鮭 2 切れ キャベツ 2 枚 人参 1 0 cm えのき半袋 生しいたけ 2 枚 まいたけ半袋 味噌大さじ 1.5 薬味ネギ 3 cm

作り方

- ①キャベツ、人参は千切りにし、きのこ類は石づきをとり、えのき以外は千切りにする。
- ②アルミホイルに鮭と①を乗せ、同量の水で溶いた味噌をかけて包む。
- ③余熱しておいたグリルで 20 分ほど焼く。(鮭に火が通れば OK)
- ④薬味ねぎを小口切りしてちらす。

柿なます

一人分 43kcal 塩分 0.1g

材料(二人分) 柿半分 大根 5 cm 塩少々 A(酢大さじ 1 砂糖小さじ 2 ゆず果汁少々)

作り方

- ①大根は薄く千切りにし、塩少々をふって揉みしんなりしたら水で洗って絞る。
- ②柿も千切りにする。
- ③A を合わせて①と②をいれ和える。

なすと生姜のトロみ汁

一人分 30kcal 塩分 1.2 g

材料(二人分) なす 1 本 だし汁 300 c c A(生姜おろし小さじ 1 醤油小さじ 2) 塩少々 片栗粉小さじ 2

作り方

- ①なすを半月切りにして、水にさらしあく抜きをしてザルにあげる。
- ②鍋にだし汁と①を入れ火にかけ、沸騰したら中火にしなすがに火がとおったら A を入れ、塩少々で味を整える。
- ③火を止めて、同量の水で溶いた片栗粉を回しいれてから加熱してトロみをつける。