

5月

ストレス予防！元氣ごはん

魚料理

調味料いらず

副菜 小松菜のなめたけ和え

包んで焼くだけ

主菜 さわらと新玉ねぎのホイル焼き

主食 ごはん

粉末スープの素で

汁物 豆乳の簡単スープ



ストレス対策には栄養バランスのとれた食生活が大切です。
市販品を利用しながら、主食・主菜・副菜を整えましょう。



健康ポイント

減塩 ポン酢しょうゆ、レモンの酸味は、塩味を引き立たせ、塩分控えめでも美味しく味わえます。

野菜摂取 ホイル焼きにすると、野菜の甘味が出て、たっぷりの野菜も美味しくいただけます。

- 旬の美味しい食材 水分が多く辛味が少ないのが特徴です。加熱するとより甘味が強くなります。
(新玉ねぎ)
- 朝食に便利な一品 即席スープの素に豆乳や牛乳を加えて栄養価を高めたスープは、朝食におすすめの1品です。
(豆乳の簡単スープ)
- お弁当のおかずにもなります お弁当カップに入れて冷凍しておく、お弁当にそのまま詰めることができます。
(小松菜のなめたけ和え)
- 幼児も食べやすく バターの代わりにとろけるチーズを入れることで、魚の苦手な子どもでも食べやすくなります。
(さわらと新玉ねぎのホイル焼き)
- 環境や食文化を守りましょう 日本近海でとれる魚を使用することは、国消国産につながります。

1人分の栄養価

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 696kcal |
| たんぱく質 | 25.8g |
| 脂質 | 22.6g |
| 炭水化物 | 91.1g |
| 食塩相当量 | 2.7g |

野菜量：145g
(きのこ・海藻を含む)



各月のレシピは
こちらから

主菜 さわらと新玉ねぎのホイル焼き

Point!

さわらの代わりに鮭や白身魚でも代用できます。

材料 2人分

| | | |
|---------|--------------|----|
| さわら | 2切 (1切 80g) | |
| A | 塩 | 少々 |
| | こしょう | 少々 |
| 新玉ねぎ | 1/2個 (100g) | |
| しめじ | 1/2パック (50g) | |
| 葉ねぎ | 1本 (5g) | |
| レモン | 輪切り 2枚 | |
| バター | 小さじ 2 | |
| ポン酢しょうゆ | 小さじ 2 | |
| (七味唐辛子) | お好みで | |

〈作り方〉

- ① さわらは両面に A をふる。玉ねぎは薄切りにする。しめじはほぐす。葉ねぎは細かく刻む。レモンは輪切りにする。
- ② アルミホイルに玉ねぎを敷き、その上にさわら、しめじ、バター、レモンの順にのせて包む。
- ③ フライパンに水 100ml 位を入れ、②を置く。ふたをして中火で約 4分、弱火で 7～8分加熱する。火が通ったら皿にとり、ポン酢をかけ、葉ねぎをちらす。
お好みで七味唐辛子を使う。

1人分の 栄養価

| | | | | | |
|--------|---------|--------|-------|-----|------|
| ●エネルギー | 188kcal | ●たんぱく質 | 15.5g | ●脂質 | 9.8g |
| ●炭水化物 | 8.3g | ●食塩相当量 | 0.7g | | |

副菜 小松菜のなめたけ和え

材料 2人分

| | |
|-----------|-------------|
| 小松菜 | 3株 (100g) |
| カットわかめ(乾) | 小さじ 1 |
| かに風味かまぼこ | 2本 (20g) |
| なめたけ | 大さじ 1 (18g) |
| ごま油 | 小さじ 2 |

〈作り方〉

- ① 小松菜を 3cm 位の長さに切る。耐熱容器に入れてふんわりラップをして、電子レンジ 600W で約 2分加熱する。全体を混ぜて追加で約 1分加熱する。
- ② 粗熱を取った①に、水で戻したわかめの水気を切り、ほぐしたかに風味かまぼこ、なめたけ、ごま油を入れて和える。

1人分の 栄養価

| | | | | | |
|--------|--------|--------|------|-----|------|
| ●エネルギー | 67kcal | ●たんぱく質 | 2.0g | ●脂質 | 5.0g |
| ●炭水化物 | 2.8g | ●食塩相当量 | 0.6g | | |

汁物 豆乳の簡単スープ

Point!

豆乳を牛乳に代えても同様にできます。

材料 1人分

| | |
|-----------------|----------------|
| 粉末コーンスープの素(既製品) | 1袋 (1袋 16～18g) |
| お湯 | 50ml |
| 豆乳 | 100ml |
| 野菜チップス | 適宜 (5g) |

〈作り方〉

- ① 耐熱のカップに粉末スープを入れ、お湯を注ぎ、よく溶かす。
- ② ①に豆乳を加え、よく混ぜたら電子レンジ 600W で約 40秒加熱する。電子レンジから取り出して混ぜ、野菜チップスをのせる。

1人分の 栄養価

| | | | | | |
|--------|---------|--------|------|-----|------|
| ●エネルギー | 160kcal | ●たんぱく質 | 4.7g | ●脂質 | 7.4g |
| ●炭水化物 | 17.7g | ●食塩相当量 | 1.4g | | |

主食 ごはん

1人分 茶わん1杯 (180g)

1人分の 栄養価

| | | | | | |
|--------|---------|--------|------|-----|------|
| ●エネルギー | 281kcal | ●たんぱく質 | 3.6g | ●脂質 | 0.4g |
| ●炭水化物 | 62.3g | ●食塩相当量 | 0g | | |