

1月

お正月明けのリセット献立

魚料理

小麦粉をまぶすことで味がからみます。

副菜 ブロッコリーとエリンギのおひたし

主菜 お手軽ぶりのてり焼き

主食 ごはん

汁物 豚汁



お正月に不足しがちな野菜を使って、栄養バランスを整えましょう。



健康ポイント

- 減塩** 魚に小麦粉をまぶして焼くと味がからみやすく、少ない調味料でも味付けができます。
- 野菜摂取** いろいろな野菜を入れて煮込むことで、旨味のある汁物になります。

- 旬の美味しい食材 長ねぎは冬になると甘味が増して、柔らかくなります。加熱するとさらに甘味が増します。
(長ねぎ)
- お弁当のおかずにもなります 短時間でできるぶりのてり焼きは、お弁当のおかずにも利用できます。
(お手軽ぶりのてり焼き)
- 幼児も食べやすく 小麦粉をつけて味をしっかりからませるので、魚の苦手な子どもにも食べやすくなります。
(お手軽ぶりのてり焼き)
- 環境や食文化を守りましょう 冷蔵庫にある余り野菜などは、汁物にすることで美味しくいただけます。

1人分の栄養価

エネルギー	649kcal
たんぱく質	24.7g
脂質	19.8g
炭水化物	83.9g
食塩相当量	2.4g

野菜量：180g
(きのこ・海藻を含む)各月のレシピは
こちらから

主菜

お手軽ぶりのてり焼き

材料 2 人分

[	ぶりの切身	2 切 (1 切 70g)
	酒	小さじ 1
	小麦粉	小さじ 2
	長ねぎ	1/3 本 (50g)
	油	大さじ 1
A [	しょうゆ	大さじ 1/2
	酒	大さじ 1/2
	みりん	大さじ 1/2
	砂糖	小さじ 1/2

〈作り方〉

- ① ぶりに酒をふって約 5 分おく。ぶりの水気をペーパータオルでふきとり、小麦粉を全体にまぶす。長ねぎは 4cm 位の長さに切る。
- ② フライパンに油を入れ、中火で、ぶりと長ねぎを焼く。ぶりに焦げ目がついたら裏返して、さらに約 2 分ふたをして焼く。長ねぎは、焼き色がついたら取り出す。
- ③ フライパンに残った油をペーパータオルで拭きとり、A を加えてぶりの両面に煮からめる。長ねぎも戻して、たれを煮からめる。

1 人分の
栄養価

●エネルギー	261kcal	●たんぱく質	13.8g	●脂質	16.0g
●炭水化物	12.8g	●食塩相当量	0.7g		

副菜

ブロッコリーとエリンギのおひたし

材料 2 人分

ブロッコリー	小 8 房 (80g)	
エリンギ	1 本 (50g)	
A	めんつゆ (3 倍濃縮)	小さじ 2
	水	50ml
	レモン果汁	小さじ 1
レタス	小 1 枚 (20g)	
(ゆずの皮せん切り)		お好みで

〈作り方〉

- ① ブロッコリーは小房に分け、食べやすい大きさに切る。エリンギは縦に半分に切って、短冊切りにする。
- ② ブロッコリーは水にくぐらせてから耐熱容器に入れ、その上にエリンギをおき、ふんわりラップをして電子レンジ 600W で約 2 分加熱する。冷めたら水気をよく切る。
- ③ A を合わせてたれを作り、②の野菜と和える。器にレタスを敷いて盛り付ける。お好みで、ゆずの皮のせん切りをちらす。

1 人分の
栄養価

●エネルギー	30kcal	●たんぱく質	2.2g	●脂質	0.2g
●炭水化物	3.3g	●食塩相当量	0.6g		

汁物

豚汁

材料 2 人分

だいこん	約 3cm (80g)
にんじん	1/4 本 (40g)
ごぼう	1/6 本 (30g)
長ねぎ	3cm (10g)
水	320ml
つきこんにゃく	40g
豚小間切れ肉	40g
顆粒和風だし	小さじ 1/2
みそ	小さじ 2

〈作り方〉

- ① だいこん、にんじんはいちょう切りにする。ごぼうはさがぎにして水にさらしてアクを抜く。長ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に分量の水を入れ、だいこん、にんじん、さがぎごぼう、つきこんにゃくを入れて煮る。沸騰したら、豚肉を入れアクを取りながら煮る。
- ③ 食材が煮えたら、和風だし、みそを入れる。仕上げに長ねぎをちらす。

1 人分の
栄養価

●エネルギー	77kcal	●たんぱく質	5.0g	●脂質	3.2g
●炭水化物	5.6g	●食塩相当量	1.1g		

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		