

食改伝達講習メニュー

～男性向けメニュー～



主菜

ホイル焼き

材料 (2人分)

鯖	2切れ(90g×2)
塩	少々
酒	大さじ1
生椎茸	2枚
しめじ	25g
玉ねぎ	50g
ししとう	2本
酒	大さじ1
おろし大根	80g
ポン酢しょうゆ	大さじ1/2強

<作り方>

- ① 魚に塩と酒を振りかけて少しおき、水気をふく。
- ② 玉ねぎは5ミリ厚さに切り、しいたけは洗って軸を切り落とす。しめじは石づきをとり、ほぐす。
- ③ 大根の皮をむき、大根おろしにする。
- ④ アルミホイルに薄く油をひき、玉ねぎ、魚、しいたけ、しめじ、ししとうを並べ、酒を大さじ1ずつ振りかけ、アルミホイルでしっかりと口をとじる。
- ⑤ フライパンで火加減を調節しながら15分焼く。
- ⑥ 焼きたてをそのまま皿に盛り、大根おろしを添える。
- ⑦ 食べるときにポン酢しょうゆをかける。

魚はアマダイ、タラ、鮭でもOKです

1人分 I補給 - : 214kcal 塩分 : 0.7g

副菜



小松菜の土佐和え

材料 (2人分)

小松菜	120g
ちくわ	10g
A しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ2弱
かつお節	5g

<作り方>

- ① 小松菜は根元の汚れをよく洗い落とす。ちくわは縦半分に切り薄切りにする。
- ② 大きめの鍋にお湯を沸かし、小松菜を根元のほうから入れ、1～2分茹でる。
- ③ ②の小松菜を、水の入ったボールにとり、流水で素早く冷やし、水気をしぼって4～5センチ長さに切る。
- ④ Aとちくわ、③の小松菜を和え最後にかつお節を加える。

他にも、ほうれん草、チンゲンサイ、アスパラガス、ブロッコリーなども合います

1人分 I補給 - : 26kcal 塩分 : 0.6g

汁もの



豆腐の味噌汁

材料 (2人分)

木綿豆腐	1/4丁(75g)
カットわかめ(乾)	2g
長ねぎ	10g
だし汁	350ml
みそ	大さじ1・1/3 (24g)

<作り方>

- ① 豆腐は1㍻角のさいの目切り、わかめは水につけて戻し、2～3mmの小口に切る。
- ② 鍋に水を入れてじゃこを入れだし汁を作る。出し汁を煮立て弱火にして、おたまにみそを入れ、だし汁を少量加えてさいばしで溶きのばしながら加え、豆腐を加えます。
- ③ 再び煮立ちかけたら、わかめ、ねぎを加えて火を止めて、器に盛ります。

ココがコツ! みそ汁は煮過ぎるとみその香りがなくなるので煮すぎないこと。

1人分 I補給 - : 40kcal 塩分 : 1.5g

乾燥わかめを水で戻すと、約6倍に増えます

京丹後市健康推進課

1食分 I補給 - : 280kcal
塩分 : 2.8g

～だしの種類ととり方～

種類	材料名	使用量	とり方	用途
かつお節 一番だし	かつお節	2～4%	水が沸騰したら、かつお節を入れ、再び沸騰してきた時、火を止め、かつお節が沈むのを待って上澄みをこしとる。	すまし汁 蒸しもの
かつお節 二番だし	かつお節一 番だしのだ しから	4～8%	一番だしのだしがらに半量の水を入れ、約3分沸騰させて火をとめ、かつお節が沈むのを待って上澄みをこしとる。	みそ汁
昆布だし	昆布	2～5%	昆布はぬれ布巾で砂やごみをふきとり、水に昆布を入れて火にかけ沸騰寸前にとり出すか、水に30～60分つけた後、取り出す。	精進料理 潮汁
混合だし	かつお節 昆布	1～2% 1～2%	1. 昆布だしをとる。 2. かつお節は1)が沸騰したところへ入れ、一煮えしたら火をとめて上澄みをこしとる。	すまし汁 蒸しもの
煮干しだし	煮干し	3%	煮干しは頭と、内臓をとり、小さくさいて水に入れ、2～3分沸騰させて火をとめ上澄みをこしとる。あるいは30分水につけた後、98度で1分間加熱してもよい。	みそ汁 煮もの めん類