

バランス食でヘルスアップ

2015. 9. 9

八潮市立保健センター

さけのアーモンドパン粉焼き

231cal たんぱく質 21.1g 塩分 1.2g

材料（4人分）

生さけ……………4切れ
A 塩……………小さじ1弱
こしょう……………少量
溶き卵……………1コ分
B アーモンドスライス…大さじ3
生パン粉……………大さじ4
小麦粉……………適量
オリーブ油……………大さじ2



- ① さけはAで下味をつける。
- ② アーモンドスライスはポリ袋で砕き、パン粉とまぜあわせる。
- ③ 1のさけに小麦粉、溶き卵、②の順に衣をつける。
- ④ フライパンにオリーブ油大さじ2を熱し、皮目を下にして入れ、フライ返しで押さえながら中火で3～4分焼き色がついたら裏返し、そのまま3～4分焼いて器に盛る。
- ⑤ 小松菜ときのこのソテーとカレーポテトを添える。

付け合せ

小松菜ときのこのソテー、カレーポテト

58kcal たんぱく質 2.3g 塩分0.5g

材料(4人分)

小松菜……………200g
生しいたけ……………4枚
バター……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ1
酢……………小さじ1
じゃがいも……………200g
カレー粉・塩……………少々

- ① 小松菜は長さ3cmに切る。しいたけは薄切りにする。
- ② フライパンにバター、小松菜、しいたけを炒め、火が通ったらしょうゆ、酢で調味する。
- ③ じゃがいもは一口大に切り、柔らかくなるまでゆでる。鍋の湯を切る。ふたをしてゆすり、カレー粉と塩をまぶす。

ラタトウイユ

102kcal たんぱく質 2.1g 塩分 0.8g

材料(4人分)

なす……………2コ
 ズッキーニ……………1本
 パプリカ(赤、黄)……各1/2コ
 トマト……………大2コ
 オリーブオイル……………大さじ2
 にんにく(つぶす)………1かけ
 塩……………小さじ1/2



- ① なす、ズッキーニは1.5cm厚さの輪切り又は半月切り、パプリカは大きめの一口大に切る。トマトはヘタを除き、ざく切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルとつぶしたにんにくを入れ、香りが立つまで弱火で熱し、トマト以外を中火で3～4分炒める。
- ③ トマト・塩を加え、ざっと混ぜてふたをし、柔らかくなるまで蒸し煮にする。(水分が足りないときは水を適宜入れる)



りんごのレンジコンポート

54cal たんぱく質0.1g 塩分0g

材料(4人分)

りんご……………1個(250g)
 (A)
 ・砂糖……………大さじ2
 ・白ワイン……………小さじ1
 レモン汁……………大さじ1

- ① りんごは皮をむいて芯を取り、12等分のくし形に切る。
- ② 耐熱ボウルに(1)のりんごと(A)を加えて混ぜ合わせ、ふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- ③ (2)の粗熱が取れたらレモン汁を加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。器に盛る。

ご飯 110g

185kcal たんぱく質 2.8g 塩分 0g

【 今日のメニュー 】

さけのアーモンドパン粉焼き
 小松菜ときのこのソテー、カレーポテト
 ラタトウイユ
 ご飯
 りんごのレンジコンポート

	エネルギー	たんぱく質	塩分
さけのアーモンドパン粉焼き 小松菜ときのこのソテー、カレーポテト ラタトウイユ ご飯	576kcal	28.3g	2.5g
りんごのレンジコンポート	54kcal	0.1g	0.0g
合計	641kcal	31.6g	2.5g

