

# 和食…こんなメニューはいかが？



## 献立

- ◆ やしおます丼
- ◆ けんちん汁
- ◆ にらの和え物

エネルギー(kcal)	661
脂質(g)	10.7
塩分(g)	3.1
野菜の量(g)	161

※健康づくり応援メニューの基準を満たしています



## 材料(1人分)

◆ やしおます丼	分量(g)	◆ にらの和え物	分量(g)
ごはん	250	にら	40
いりごま	2	もやし	30
やしおます	80	焼きのり	1
ねぎ	5	かつおぶし	1
しょうゆ	9	しょうゆ	4
わさび	2	からし	1
◆ けんちん汁	分量(g)		
木綿豆腐	30		
大根	30		
さといも	20		
にんじん	10		
小松菜	10		
こんにゃく	5		
ごぼう	5		
ねぎ	5		
サラダ油	2		
だし汁	100		
しょうゆ	6		

## やしおます丼の作り方

- ① やしおますは、たたきのようにあぶり、スライスする  
ねぎは小口切りにする
- ② 丼にごはんを盛り、ごまをかけ、①をのせる

## けんちん汁の作り方

- ① 大根とにんじんは5mm厚さのいちょう切りにする  
ごぼうは斜め薄切りにし、水につけてアクを抜く  
さといもは1cmの輪切り、こんにゃくは一口大に切り、ゆでる  
ねぎは5mmの小口切り小松菜は軽くゆで、3cmの長さに切る
- ② 鍋に油を熱し、大根・にんじん・ごぼうを炒める。さらに、さといも・こんにゃくを加え、だし汁を入れて柔らかくなるまで煮る
- ③ しょうゆを入れ、ちぎった豆腐・小松菜・ねぎを加えひと煮立ちさせる

## にらの和え物の作り方

- ① にらは、3~4cmの長さに切り、もやしと混ぜておく
- ② 鍋にたっぷりの湯をわかし、①をさっとゆでる
- ③ 焼きのりはもみのりにしておく
- ④ しょうゆとからしを混ぜておく
- ⑤ ②を③と④とかつおぶし(天盛りの分は除いておく)であえる
- ⑥ 器に盛りかつおぶしを天盛りにする

# ヘルシーメニュー開発のポイント

## \*\*\*\*\* 和食編 \*\*\*\*\*

和食はヘルシーなイメージですが、ごはんに味付けをしていたり、しょうゆを使って食べることが多いので塩分が高めです。また、単品のメニューは野菜が不足しがちです。

### \* 塩分を控えてヘルシーメニュー！

炊き込みごはん、魚の干物、たくあんは塩分が高めです。白いごはんに変えたり、干物は生魚に塩を振って塩焼きに、つけものはお浸しなどにとすると塩分が抑えられます。また、定番のみそ汁は具沢山にすると塩分が抑えられ、野菜もとれて一石二鳥です。

たくあん <塩分 1.3g>

魚干物 <塩分 2g>

炊き込みごはん <塩分 1.5g>

みそ汁 <塩分 1.5g>

<塩分合計 6.3g>



お浸し <塩分 0.6g>

魚塩焼 <塩分 1g>

ごはん <塩分 0g>

けんちん汁 <塩分 1g>

<塩分合計 2.6g>



健康づくり応援メニュー

- 主食・主菜・副菜がそろっている
- エネルギー 641kcal
- 塩分 2.6g
- 野菜 180g

### \* 野菜を増やしてヘルシーメニュー！

一見ヘルシーな寿司類も、野菜はほとんど使われないことが多いものです。野菜料理を1~2品加えて定食風にしてみてもいいですか。

鉄火丼

<野菜 5g>



お浸し <野菜 80g>

具沢山みそ汁 <野菜 100g>



▶ 野菜 たっぶりメニュー

・ 野菜 185g

### \* カルシウムたっぷりヘルシーメニュー！

脂肪の多いロース肉を鶏のささみに変え、チーズを使ってカルシウムたっぷりのメニューはいかがですか。

とんカツ

みそ汁・ワカメ・ねぎ

<カルシウム 94mg>



ささみチーズカツ

豆腐をプラス

▶ カルシウム たっぶりメニュー

・ カルシウム 235mg

★ヘルシーメニューの基準はP1参照★  
 「食事バランスガイド」「五訂増補食品成分表」より参照  
 「外食のカロリーガイド」女子栄養大学出版部