

# 洋食…こんなメニューはいかが？



## 献立

- ◆ごはん
- ◆きのこスープ
- ◆根菜ハンバーグ  
野菜ソース添え
- ◆ピクルス

エネルギー(kcal)	716
脂質(g)	20.9
塩分(g)	3.3
野菜の量(g)	220

※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)

- ◆ごはん 分量(g)  
ごはん…………… 100
- ◆きのこスープ 分量(g)  
まいたけ…………… 10  
ねぎ…………… 10  
こしょう……………0.1  
コンソメ…………… 2
- ◆根菜ハンバーグ  
野菜ソース添え  
分量(g)  
牛ひき肉…………… 40  
豚ひき肉…………… 40  
玉ねぎ…………… 20  
れんこん…………… 20  
ごぼう…………… 10  
牛乳…………… 10  
卵…………… 10  
A パン粉…………… 8  
塩……………0.5  
こしょう……………0.1  
サラダ油…………… 3

- トマト…………… 40
- ホールトマト缶… 40
- なす…………… 30
- ピーマン…………… 10
- 赤ワイン…………… 15
- コンソメ…………… 2
- オリーブ油…………… 3

- ◆ピクルス 分量(g)
- かんぴょう…………… 1
- 赤パプリカ…………… 5
- 黄パプリカ…………… 5
- きゅうり…………… 10
- 酢…………… 5
- B さとう…………… 2
- 塩……………0.5
- 水…………… 10

## きのこスープの作り方

- ①まいたけは食べやすい大きさにほぐす  
ねぎは斜めの薄切りにする
- ②鍋に水・コンソメを煮立たせ、①を入れこしょうで味を整える

## 根菜ハンバーグ 野菜ソース添えの作り方

- ①玉ねぎをみじん切りにして、電子レンジで加熱する(分量外の油で炒めても可)
- ②れんこんとごぼうは、あらみじん切り
- ③挽肉と①・②・Aを混ぜ合わせ、よくこねる
- ④③を形を整え、油をひいたフライパンで焼き色をつける
- ⑤トマト・なす・ピーマンは1cm角位に切りそろえる
- ⑥鍋にオリーブ油を熱し、トマト・ホールトマト・なすを炒め、ワインとコンソメを入れ、ひと煮立ちしたら④を入れる
- ⑦ハンバーグに火が通ったらピーマンを加えさっと煮、盛り付ける

## ピクルスの作り方

- ①かんぴょうはたっぷりの水で戻し(10~20分)、ゆでる
- ②Bを混ぜておく
- ③かんぴょう・パプリカ・きゅうりを同じ大きさに切りそろえる
- ④②に③を漬け込む



# ヘルシーメニュー開発のポイント

## \*\*\*\*\* 洋食編 \*\*\*\*\*

洋食は、バターや生クリームなどを使ったり、肉の量が多めなのでエネルギーが高くなりがちです。また、野菜もサラダ程度だと不足気味です。

### \* エネルギーを抑えてヘルシーメニュー！

ハンバーグやステーキなどは肉の量が多くなるほど、エネルギーも高くなります。肉に野菜を加えたり、付け合わせの野菜をたっぷり添えれば、ボリュームはそのままエネルギーダウンできます。また、ポタージュスープを野菜入りコンソメスープに変えてもエネルギーが抑えられます。

### 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 751kcal
- 塩分 3.0g
- 野菜 240g

### \* 野菜を増やしてヘルシーメニュー！

単品(例: パスタやピザなど)だけでは野菜不足... 具材の種類や量を増やしたり、サラダとセットにして、野菜たっぷりに行ってみましょう。

- ▶ 野菜たっぷりメニュー
- ・ 野菜 210g

### \* 塩分を控えてヘルシーメニュー！

パンやバターには塩分がありますが、白いごはんなら、塩分が無いので塩分を控えたい時には、おすすめ。具をたっぷりにしたり、サラダとセットにすれば、塩分控えめで野菜たっぷりメニューにすることもできます。

- ▶ 塩分控えめメニュー
- ・ 塩分 2.4g

★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