

# ヘルシー献立

ヘルシーで栄養バランスのよい献立を紹介します。

- ☐ [黒豆ちらし寿司](#)
- ☐ [はんぺんのふわふわだんごスープ](#)
- ☐ [トマトときゅうりのおろしあえ](#)
- ☐ [わかめのごま油炒め](#)
- ☐ [豆乳羹](#)

## 【この献立の1食分の栄養価】

エネルギー=690 キロカロリー      たんぱく質=24.3g      脂質=16.7g  
カルシウム=195mg      食物繊維=13g      食塩相当量=3.4g

## 黒豆ちらし寿司



材料(4人分)			
米	300g(2合)	A	
黒豆	60g	酢	大さじ 3
酒	20cc(大さじ 1と1/3)	砂糖	大さじ 1
出し昆布	適宣	塩	小さじ 1/3
卵	1個	B	
みりん、塩	各少々	みりん	大さじ 1と1/3
人参	40g	しょうゆ	大さじ 1と1/3
ごぼう	40g	出し汁	100cc
干し椎茸	4g		
白ごま	4g		
絹さや	10g		
サラダ油	小さじ 1		

### 作り方

- (1) 米は炊く30分前以上にといでおく。黒豆はさっと洗い、乾いたふきんに包み、もむようにきれいにする。厚手の鍋(またはフライパン)を火にかけ、すべての豆の皮がはじけるまで弱火でゆっくり炒める。(5~6分)
- (2) 釜に米と酒、炒った黒豆、だし昆布を入れ、普通の水加減で炊飯する。
- (3) 水に浸しておいた干し椎茸を千切り、人参は2cmの千切り、ごぼうはさがきにする。これをBの調味料で煮る。
- (4) 卵にみりん、塩各少々を入れ、フライパンで焼き、錦糸卵(または炒り卵)を作る。絹さやはゆでて千切りにする。
- (5) ご飯が炊きあがったら、飯台かボールに移し、Aの合わせ酢を加え、切るように混ぜる。さらに(3)を混ぜる。(くすんだ紫から桃色に変化する)
- (6) ごはんを盛り、錦糸卵と絹さやを飾る。

【一人分栄養価】

エネルギー=452kcal たんぱく質=14.4g 脂質=8.8g  
カルシウム=77mg 食物繊維=8.0g 食塩相当量=1.4g

## はんぺんの ふわふわだんごスープ



材料(4人分)

はんぺん	1 枚(60g)	
鶏ひき肉	40g	
長ねぎ	60g	
エノキ茸	40g	
顆粒スープ	4g(小さじ 2 弱)	
塩	1.6g(小さじ 1/3 弱)	
みりん	小さじ 1	
こしょう	少々	
A	水	3 カップ
	出し昆布	10cm

### 作り方

- (1) A の分量の水を鍋に入れ、出し昆布をしばらく浸しておく。
- (2) 長ねぎは半分の量をみじん切り、残りの半分を縦半分に切ってから斜め薄切りにする。
- (3) エノキ茸は根を切り落とし、食べやすい長さに切る。
- (4) ビニール袋にはんぺん、鶏ひき肉、長ねぎのみじん切りを入れ、袋の上からもみ込み、材料をなじませる。
- (5) (1)を火にかけ、沸騰直前に出し昆布を取り出し、顆粒スープ、みりんを入れる。
- (6) (4)のビニール袋の片方の隅を少しはさみで切り込みを入れ、材料を絞り出し、スプーンで受け鍋に入れる。エノキ茸と長ねぎも加え、塩、胡椒で味を調える。

【一人分栄養価】

エネルギー=39kcal たんぱく質=4.2g 脂質=1.0g  
カルシウム=9mg 食物繊維=1.0g 食塩相当量=0.8g

# トマトときゅうりのおろしあえ



材料(4人分)		
トマト	1個	
きゅうり	2本	
大根	300g	
A	酢	大さじ4
	みりん	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	塩	小さじ1/2

## 作り方

- (1) Aの調味料を熱して冷ましておく。大根はおろして、ざるにあげ、軽く水気を切る。
- (2) トマトは湯むきして横半分に切ってスプーンで種を取り出し、1cm程の角切りにし、きゅうりは薄い小口切りにして塩少々を振りかけて4~5分おいて水気を絞る。
- (3) 食べる直前に(1)と(2)を和える。

### 【一人分栄養価】

エネルギー=49kcal    たんぱく質=1.4g    脂質=0.2g  
カルシウム=41mg    食物繊維=2g    食塩相当量=0.8g

# わかめのごま油炒め



材料(4人分)	
わかめ(塩蔵)	40g
ピーマン	4個
赤・黄ピーマン	各1/4個
ごま油	大さじ1
塩	少々
しょうが	10g
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	小さじ1
ラー油	好みで

## 作り方

- (1) わかめは洗って戻し、小さめのざく切りにして、水気をよくきる。  
ピーマンは6~8等分に切る。しょうがはみじん切りにする。
- (2) フライパンにごま油を熱して、ピーマンを炒め、塩をふる。  
わかめとしょうが、みりんを加えさっと炒め合わせ、しょうゆを鍋肌から回しかける。

### 【一人分栄養価】

エネルギー=42kcal      たんぱく質=0.8g      脂質=3.1g  
カルシウム=10mg      食物繊維=1.0g      食塩相当量=0.4g

## 豆乳羹



### 材料(6人分)

豆乳	3 カップ
粉寒天	4g(小さじ 2)
黒砂糖	50g
水	50cc
キウイフルーツ	2 個

## 作り方

- (1) 鍋に豆乳の半量を入れ寒天を振り入れ2~3分おく。その鍋を火にかけ、かき混ぜながら沸騰させ吹きこぼれないように火加減に気をつけながら1~2分煮て、残りの豆乳を加え、流し缶に入れて冷やし固める。
- (2) 小鍋に黒砂糖と水を入れ木べらでよくかき混ぜ、火にかける。火にかけたら、木べらなどでかき混ぜないで弱火で煮る。(黒みつ)
- (3) (1)を型から抜いて人数分に切り、器に盛り、黒みつをかけ、食べやすく切ったキウイフルーツを添える。

### 【一人分栄養価】

エネルギー=108kcal      たんぱく質=3.5g      脂質=3.6g  
カルシウム=58mg      食物繊維=1.0g      食塩相当量=0g