

延岡市食生活改善推進協議会



お魚ふっくらホイル焼き定食

地元で採れる魚や野菜をたっぷり使いました。

味噌やごま油などの香りが食欲をそそります。

野菜やきのこをたくさん使っているのので、デザートまで食べても約650kcal、食物繊維も6.5gとしっかり摂れます。

食事バランスガイド

料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
ごはん (150g)	1.5				
ブリときのこのホイル焼き		1	2		
大根と人参の即席漬け					
白菜とにらのスープ		1			
かぼちゃ白玉					
1食分の合計	1.5	2	2	0	0

1食分 エネルギー 648 kcal たんぱく質 22.5g 脂 質 15g 炭水化物87.3g

野菜・きのこ・海藻使用量 195g

食塩相当量 2.2g

主菜 ブリときのこのホイル焼き

材料/1人分

A	[ブリ切り身	60 g	
		酒	大さじ 1/4	
		小ねぎ	10 g	
		しめじ	30 g	
		えのきたけ	20 g	
	みそ	小さじ 1		
	みりん	大さじ 1/4		
	すりごま	大さじ 1/4		
]				
]				

作り方

- 1 ブリに酒を振りからめて10分ほど置き、キッチンペーパーで水気をしっかり拭き取る。
- 2 小ねぎは斜め細切り、しめじとえのきたけは石づきを除きほぐす。Aは混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにアルミホイルを大きめに敷きしめじとえのきを乗せて広げ、半分量のA、1、残りのAを順に乗せる。
- 4 アルミホイルの周囲を折って中身を軽く包む。ホイルとフライパンの間に1cm程水を入れる。
- 5 蓋をして約10分蒸し焼きにし、火を通す。大体火が通ったところでねぎをちらす。

副菜1 大根と人参の即席漬け

材料/1人分

A	[大根	25 g	
		にんじん	15 g	
		酢	大さじ 1/4	
		砂糖	大さじ 1/4	
		塩	ひとつまみ	
	昆布	5×5cm程		
	一味唐辛子	少々		
]				
]				

作り方

- 1 大根は薄めのいちょう切り、にんじんは千切りにする。
- 2 沸騰した鍋に1を入れ、さっと茹でる。
- 3 2の水気をきり、合わせたAに漬ける。
※食品用ポリ袋に入れてもみ込むと、簡単で味もしみこみやすくおすすめ!

副菜2 白菜とにらのスープ

材料/1人分

A	[白菜	50 g
		にら	25 g
		卵	1/2 個
		鶏がらだし	小さじ 1/2
		しょうゆ	小さじ 1/3
		水	125 cc
		ごま油	小さじ 1/2
]				

作り方

- 1 白菜は食べやすい大きさ、にらは3cm長さにざく切りする。
- 2 鍋に分量の水を沸騰させ、白菜を入れる。煮立ったら、にらとAを入れる。
- 3 ぐつぐつと煮立ったら溶いた卵を回し入れ、卵が固まったらすぐに火を止める。
- 4 ごま油を回し入れる。

その他 かぼちゃ白玉

材料/1人分

かぼちゃ	20 g
白玉粉	15 g
水	適宜
黒砂糖	大さじ 1/4

作り方

- 1 かぼちゃは種とワタをとり一口大に切る。軟らかく茹で、熱いうちにつぶしあら熱をとる。
- 2 1に白玉粉を入れ、少しずつ水を加えながらこねる。生地がまとまり耳たぶくらいの軟らかさになったら丸める。
- 3 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、2を入れ茹でる。浮き上がってきたらさらに1分茹でる。網じゃくし等で取り出し氷水で冷やす。
- 4 水気を切って盛りつけ、黒砂糖を振りかける。