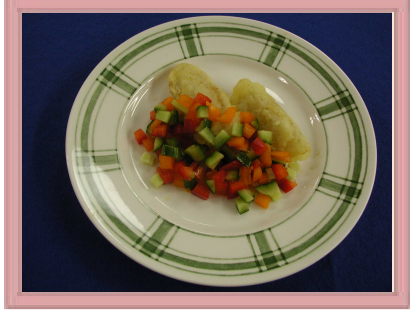


おすすめメニュー 白身魚の野菜トッピング



おすすめ
組み合わせ
ごはん
かぼちゃの
ミルク煮
セロリスープ

きゅうり、パプリカ、サラダ菜などにはカリウムが含まれており、血圧降下に役立ちます。

エネルギー 193kcal 塩分 0.8g
たんぱく質 16.3g 食物繊維 1.2g



材料 (4人分)

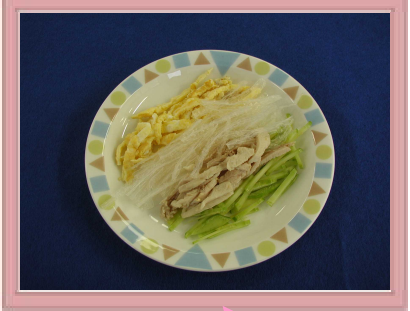
白身魚 4切
塩・こしょう 少々
小麦粉 適量
サラダ油 小さじ2
きゅうり 1/2本
黄パプリカ 1/2個
赤パプリカ 1/2個
オリーブ油 大さじ2
酢 大さじ1.1/2
塩 小さじ1/4
こしょう 少々

作り方

白身魚は、軽く塩・こしょうをして小麦粉をまぶし、フライパンに油を熱して両面を焼く。きゅうり、黄・赤パプリカは5mmの角切りにする。ボールにオリーブ油、酢、塩、こしょうを混ぜ合わせ、ドレッシングを作り、その中の野菜を混ぜる。皿に魚を置き、上の野菜ドレッシングをかける。



おすすめメニュー 糸寒天ときゅうりのサラダ



おすすめ
組み合わせ
ご飯
魚のから揚げ
添え野菜
わかめスープ
梨

糸寒天は食物繊維が豊富で同時にカルシウム、鉄も含まれています。糸寒天5gでキャベツ200g分の食物繊維があります。

エネルギー 57kcal 塩分 0.6g
たんぱく質 6.4g 食物繊維 3.9g

材料 (4人分)

糸寒天 20g
きゅうり 80g
鶏ささ身 80g
卵 1個
酢 小さじ4
砂糖 小さじ2弱
淡口しょうゆ 小さじ2

作り方

糸寒天は水洗い後、水に10～30分漬けます。水気をきり食べやすい長さに切る。きゅうりはせん切りにする。ささみはゆでほぐす。卵は割りほぐし錦糸玉子をつくる。酢・砂糖・淡口しょうゆとをあえる。

健やか献立集

第4号
～夏の野菜シリーズ～

学校や保育園での
人気メニューも
のっています!!



加賀市栄養士連絡会

次世代を担う子どもたちの健やかな成長と、住民の方々の健康づくりを、食の面からお手伝いできるように加賀市内の各施設の栄養士が連携しています。この会で、保育園や学校でのメニューの一部や、病院や保健センターでの健康づくりに役立つメニューの紹介をする「健やか献立集」を作成し始めて、今回で4シリーズ目になり、これで四季がそろいました。

健康につながる食事には「風土に根ざした食事」が大きな力となります。地元でとれた食材は、安全でしかも栄養価が高く、おいしいものです。ぜひ、ご家庭の食卓に、加賀市でとれた旬の野菜料理を取り入れていきたいものです。

この献立集が、皆さまの食事づくりにお役に立てれば幸いです。

平成18年6月発行 加賀市栄養士連絡会(事務局:加賀市健康課)

冊子作成栄養士(50音順)

畦地 江前 重谷

妃佐子 恵子 秋穂

川那部 北村 染伊

紀子 美喜 香世子

嶽野 谷口 中村

安子 奈津子 満貴子 和照

西田 郁 豊美 濱野 信子 二木 葉子

巻下 南出 本谷 山崎

友枝 昭子 美智子 真弓

保育園メニュー

鶏肉のトマト煮



おすすめ
組み合わせ

ご飯
グリーンサラダ
卵スープ

忙しいときは惣菜のから揚げを使うと便利。なすやきのこなどをいれてもおいしいよ。トマトはプチトマトでもいいです。

エネルギー 148kcal 鉄 0.7mg
たんぱく質 10.2g 食物繊維 1.5g



材料 (4人分)

鶏もも肉 200g
塩・こしょう 少々
片栗粉 適量
揚げ油 適量
ピーマン (赤・黄・緑) 各20g
玉ねぎ 80g
トマト 1個
トマトケチャップ 大さじ2
ウスターソース 小さじ1
コンソメスープ 50cc

作り方

ピーマンは種を取り乱切り、玉ねぎは2cmの角切り、トマトは皮をむき乱切りにする。鶏肉に塩・こしょうをし、片栗粉をまぶして油で揚げる。ピーマン、玉ねぎをさっと油で揚げる。鍋にコンソメスープ、ケチャップ、ソース、トマトを入れひと煮立ちさせ、とを加えてからめる。



保育園メニュー

きゅうりのツナソース



おすすめ
組み合わせ

ご飯
チーズと青菜の
オムレツ
カレースープ

水分たっぷりのきゅうりは暑い夏にはとてもおいしいです。スキムミルク入りのツナマヨネーズが子どもたちも大好きです。

エネルギー 164kcal 鉄 0.5mg
たんぱく質 5.9g 食物繊維 1.4g



材料 (4人分)

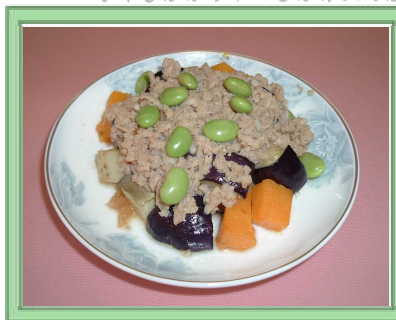
きゅうり 1本
さやいんげん 4本
じゃが芋 2個
ホールコーン 20g
ツナ缶 60g
スキムミルク 大さじ2
マヨネーズ 大さじ2
レモン果汁 小さじ2
塩・こしょう 少々

作り方

きゅうり・じゃが芋、3cm長さの太めの拍子切り、さやいんげんは3cm長さに切る。さやいんげんとじゃが芋はそれぞれゆでて冷ます。ツナ、スキムミルク、マヨネーズ、レモン果汁をよく混ぜ、の材料を和え、塩・こしょうで味をととのえる。

学校メニュー

なすとかぼちゃのそぼろあんかけ



おすすめ
組み合わせ

ごはん
あじの塩焼き
みそ汁

なすとかぼちゃは夏にとれる代表的な野菜。さっと油で揚げ、そぼろあんをかけると野菜嫌いの人もおいしく食べられます。

エネルギー 121kcal 鉄分 0.8g
たんぱく質 7.5g 食物繊維 2.4g



材料 (4人分)

かぼちゃ 140g
なす 100g
揚げ油 適量
鶏ひき肉 100g
生姜 少々
味噌 小さじ1
砂糖 小さじ2
しょうゆ 大さじ1
酒 小さじ1
みりん 小さじ1
片栗粉 小さじ1
むき枝豆 25g

作り方

かぼちゃとなすを一口大の角切りにし、素揚げする。生姜は皮をむき、すりおろして生姜汁を作る。少量の水と調味料を煮立て、鶏ひき肉を入れてそぼろにする。肉に火が通ったら生姜汁を加え、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。を皿に盛り、をかけ、ゆでたむき枝豆を彩りよく飾る。

学校メニュー

トマトと卵のスープ



おすすめ
組み合わせ

ごはん
豚しゃぶサラダ
すいか

トマトは消化を助けて熱をとり痛みをやわらげ、のどの渇きをいやす働きがあります。トマトは完熟したものを使うと、味がまるやかになります。

エネルギー 61kcal 鉄分 0.5g
たんぱく質 3.5g 食物繊維 0.5g



材料 (4人分)

ベーコン 20g
レタス 150g
トマト 70g
卵 2個
コンソメ 1個
淡口しょうゆ 小さじ1
塩・こしょう 少々

作り方

①ベーコンは、1cm巾に切る。レタスは一口大位に、手でちぎる。トマトは湯剥きにして、小さめの角切りにする。湯をわかしベーコンを入れて、コンソメ・淡口しょうゆ・塩・こしょうで味をつけ、トマト、レタス、溶き卵を流し入れて仕上げる。

