

旬彩メニュー

お品書き



きのこご飯
サンマ香味ソースかけ
れんこんはさみ焼き
さといもグラタン
大根とりんごの酢の物
なす田舎煮
えびと春菊のすまし汁
さつま芋もち

今日は旬彩メニューの日です。太陽と大地に育まれた栄養たっぷりの旬の食材を食べて、1日も早く元気になってくださいね。



サンマ

秋の味覚の代表格であるサンマ。サンマには青魚ならではの EPA、DHA をはじめ、ビタミン A やビタミン B12 等が豊富に含まれています。不飽和脂肪酸である EPA と DHA は、動脈硬化などの予防に効果的です。さんまを選ぶ際には、目が濁っておらず、澄んでいるものを選ぶとよいですよ。



本日の減塩ポイント



れんこんはさみ焼き【塩分：0.06g】

塩は使わず、生姜をきかせています。香味野菜を加えることで風味が増し、薄味をカバーできます。また、レモンを絞ることで美味しく食べることができますよ。

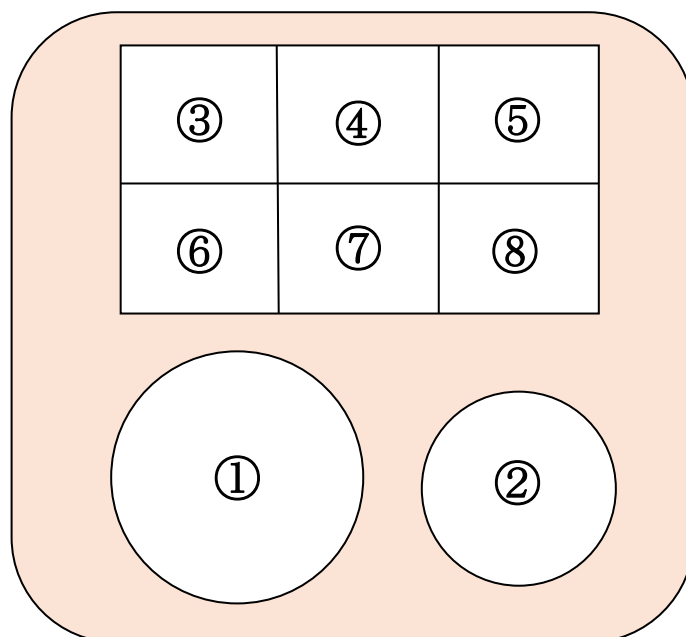
大根とりんごの酢の物【塩分：0.05g】

お酢は減塩の大きな味方です。お酢の酸味が味付けの物足りなさを和らげ、塩分が少なくても美味しく食べられます。

1 食の料理すべてが薄味では味気のない食事になってしまいます。

1 食の中で味付けにメリハリをつけるのも減塩のポイントです。





①きのこごはん		④大根とリンゴの酢の物		⑦れんこんはさみ焼き	
しめじ	10	大根	25	れんこん	15
エリンギ	10	食塩	0.05	小麦粉	1
まいたけ	10	りんご	10	豚ひき肉	20
油揚げ	3	砂糖	1	ひじき	0.5
しょうが	1	酢	4	しそ	0.5
葉ねぎ	2			しょうが	0.5
しょうゆ	3			こしょう	0.01
酒	2	⑤里芋グラタン		油	1
みりん	2	さといも	20	レタス	2
だし	1	玉ねぎ	10	レモン	5
		オリーブ油	0.5		
		牛乳	7		
②エビと春菊のすまし汁		食塩	0.1	⑧さつまいも餅	
えび	15	みそ	2	白玉粉	3.5
春菊	10	こしょう	0.05	さつまいも	7
しょうゆ	2	パン粉	0.5	木綿豆腐	3
食塩	0.1	パセリ	0.2	こしあん(小豆)	5
だし汁	65			ごま(黒)	0.01
		⑥さんま香味ソースがけ			
		さんま	20		
		片栗粉	2		
		油	4		
③なす田舎煮		根深ねぎ	3		
なす	40	にんにく	1		
人参	10	砂糖	1		
いんげん	10	こいくちしょうゆ	2		
こいくちしょうゆ	1.5	酢	4		
砂糖	0.5				
だし	0.1				