

旬彩メニュー

お品書き



鮭と秋野菜のピラフ

さつまいもの豚肉巻き



サバの春巻き

長芋のピザ風

大根と油揚げのサラダ

ネギの焼き浸し



舞茸のポタージュ

南瓜の茶巾焼き

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。



舞茸



キノコ類は食物繊維が豊富なだけでなく、独得の歯ごたえが早食いを防ぐ点でも有用で、血糖値の急上昇を抑えてくれる働きも期待できます。特にまいたけには α グルカンという血糖降下作用があるといわれる成分が含まれています。

また、 β グルカンやキノコキトサンなどの食物繊維、トレハロースなどが複合的に糖やコレステロールの吸収を抑制し、血糖値の上昇を抑えたり脂質代謝を改善すると考えられています。

本日の減塩ポイント

【サバの春巻き】 塩分 0.34 g

サバと一緒に生姜・ねぎ・しそが入っています。春巻きの中身は薬味の風味のみで塩分を抑え、ソースに塩分を重点的に使っています。表面に味付けすることで、食べたときに味を感じやすく、減塩にもつながりますよ。

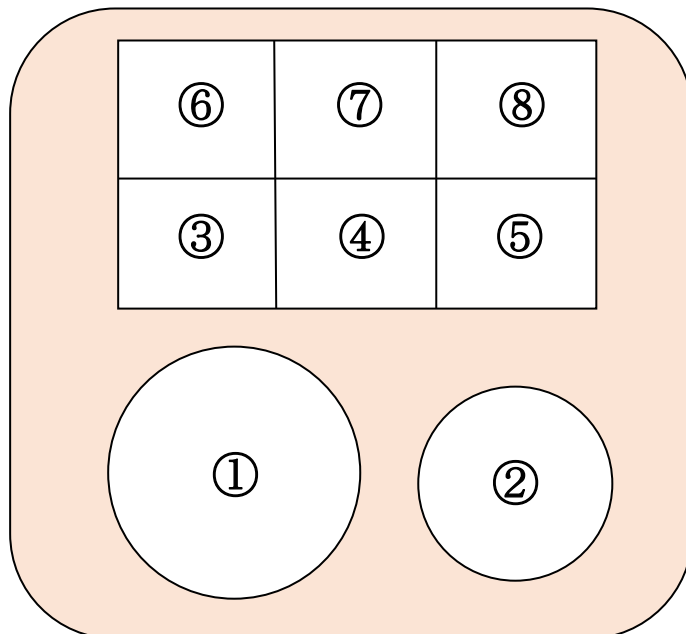
【ネギの焼き浸し】 塩分 0.11 g

酢を効かせること、素材の味を活かすことも薄味でも美味しく食べるコツになります。仕上げにクコの実で彩もプラスしています。

酸味、辛み、スパイス、コク、香ばしさ、食感など、料理をおいしくいただく方法はいろいろあります。

味付けを**和洋折衷**にしたり、**緩急**をつけて**楽しみながら...**が減塩のポイントです。





①鮭と秋野菜のピラフ		③サバの春巻き		⑥大根と油揚げのサラダ	
鮭	10	サバ	20	大根	20
玉ねぎ	15	生姜	1	油揚げ	5
れんこん	8	白ねぎ	2	味噌	2
しいたけ	8	しそ	1枚	酢	3
しめじ	8	春巻きの皮	2	砂糖	0.5
にんにく	0.5	揚げ油	4	オリーブ油	1
生姜	0.5	トマト	10	⑦さつま芋の豚巻き	
無塩バター	1	ケチャップ	2	豚もも肉	20
カレー粉	2	鶏ガラスープの素	0.5	さつま芋	10
塩	0.6	砂糖	0.3	エリンギ	10
こしょう	0.1	酒	1	こしょう	0.01
パセリ	0.5	片栗粉	1	小麦粉	1
②舞茸のポタージュ		パセリ	1個	油	0.5
舞茸	20	④長芋のピザ風		醤油	1
玉ねぎ	20	長芋	15	みりん	1
にんにく	0.5	エビ	15	黒ごま	0.3
オリーブ油	0.5	玉ねぎ	8	リーフレタス	2
コンソメ	0.4	にんにく	1	レモン	5
塩	0.2	こしょう	0.01	⑧白ねぎの焼き浸し	
豆乳	50	マヨネーズ	1	白ねぎ	30
黒こしょう	0.1	ケチャップ	2	生姜	3
		ピザ用チーズ	2	酢	4
		黒こしょう	0.01	だしわり醤油	1.5
		⑤南瓜の茶巾焼き		オリーブ油	2
		南瓜	50	クコの実	2粒
		卵	2		
		砂糖	2		
		無塩バター	2		
		生クリーム	2		
		卵黄	0.5		
		南瓜の皮	1個		