

# 旬 彩 メ ニ ュ ー

## お品書き

牛肉とごぼうのピラフ

大根ギョーザ

白菜柚子味噌グラタン

かぼちゃ団子あんかけ

海老ときのこのアヒージョ

柿となめこのおろし和え

鱧のかぶら蒸し

生姜シフォンケーキ



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。

だいこん



大根は古事記にも登場するほど、古くから食べられており、現在最も多く栽培されている野菜です。一番多く出回っているのは、首から下が青い青首大根です。秋から冬にかけて甘味が強くなり、水分も多く含んでいます。ビタミンCを多く含み、でんぷん質分解酵素のアミラーゼを含んでいることが特徴です。

# 今日の減塩ポイント

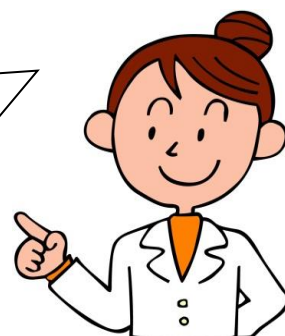
## きのことエビのアヒージョ【塩分 0.36g】

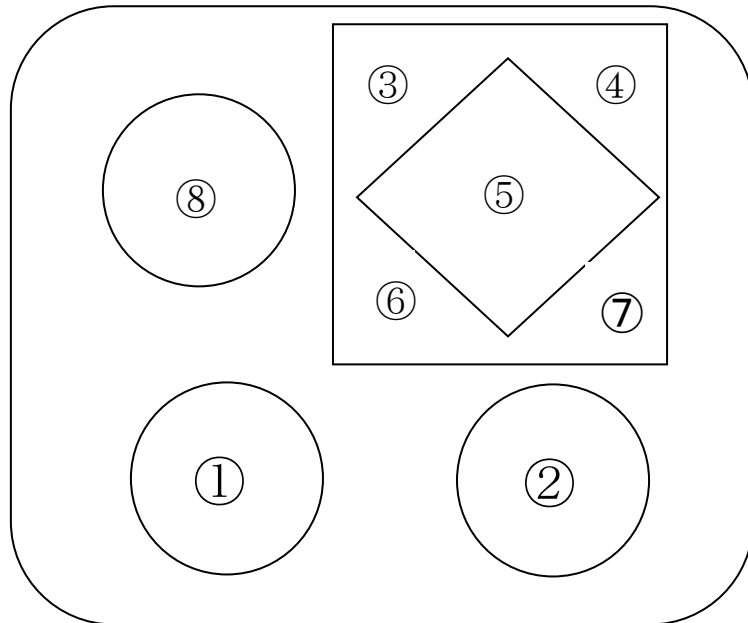
味付けは少量の塩だけで、オリーブ油ににんにくと唐辛子の風味を加えることで、薄味をカバーしています。こしょうも効かせていますが、白よりも黒の方がスパイシーで風味がいいので、減塩食には黒こしょうの方がお勧めですよ！

## 柿となめこのおろし和え【塩分 0.09g】

酢をメインにした味付けにしています。減塩食にお酢は、かかせない調味料の一つです。毎日の食事の中に酢の物を一品入れることで、塩分カットは可能です。酸味を上手に利用しましょう。柿の甘味もアクセントになって美味しくいただけると思います。

今日は旬彩メニューで品数は多くなっていますが、1日の塩分はいつも通り「**6g未滿**」です。香辛料やレモンの酸味を利用して、楽しみながら減塩に取り組んで下さいね。





①牛肉とごぼうのピラフ		④かぼちゃ団子あんかけ		⑦白菜ゆずみそグラタン	
牛肉	15	南瓜	40	白菜	30
ごぼう	15	片栗粉	3	白ねぎ	10
しめじ	10	豆腐	5	牛乳	20
パプリカ赤黄	6	みりん・砂糖	2・1.5	小麦粉	2
中華味	0.8	だししょうゆ	1.5	味噌・ゆず	1.5・少々
塩・こしょう	0.2・少々	片栗粉	0.5	パン粉	0.5
②鱈かぶら蒸し		⑤大根ぎょうざ		⑧生姜シフォンケーキ	
鱈・かぶ	20・30	大根	15	小麦粉	3
卵白・塩	5・0.1	豚ミンチ・にら	10・5	油	2
だし汁	30	キャベツ	15	卵黄	3
塩・酒	0.1・2	片栗粉	0.5	ベーキングパウダー	0.3
片栗粉	0.5	ごま油	1	砂糖	2
人参	10	しょうが	0.5	牛乳	2
三つ葉	2	プチトマト	10	卵白	7
ぎんなん	5	だしポン酢	5	砂糖	2
③きのこことえびのアヒージョ		⑥柿となめこのおろし和え		生姜	5
まいたけ	15	柿	5	生クリーム	5
しいたけ	15	大根	40		
エリンギ	15	なめこ	20		
えび	15	春菊	5		
にんにく	0.3	酢	5		
オリーブ油	3	だししょうゆ	1		
塩・こしょう	0.3・少々				
唐辛子	少々				

