

旬 彩 メ ニ ュ ー

お品書き



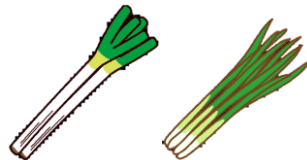
しらすとネギの混ぜご飯
豚肉と白菜の重ね蒸し
鱈のグラタン
厚揚げの小松菜味噌焼き
ホタテとカリフラワーの辛味炒め
かぶと柚子の甘酢漬け
生姜けんちん汁
スティックアップルパイ



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。



ネギ



現在は一年を通していつでも買うことができるネギですが、比較的寒い高地が原産のため11月～2月の冬が旬です。寒さにあたって風味を増した冬のネギは太くて柔らかく、味が乗って良質なものになります。

ネギの独特な辛味や臭いのもととなる成分のアリシンは血糖値の上昇、血中脂肪の燃焼促進、コレステロール値を抑制するなどのほたらきがあります。また、血液サラサラ効果で血栓や動脈硬化も防ぐため、生活習慣病の予防にもつながりますよ。

本日の減塩ポイント

【しらすとねぎの混ぜご飯】 塩分 0.62 g

しらすと白ねぎをごま油で炒め、醤油・すりごまで味付けしたものを混ぜています。

ねぎ、ごま油、すりごまの風味で薄味をカバーしています。

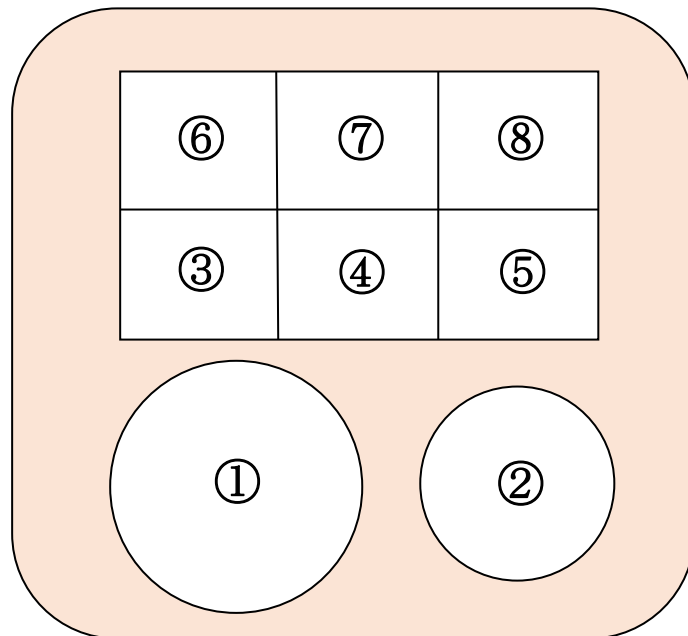
【かぶと柚子の甘酢漬け】 塩分 0.14 g

酢を効かせることでアクセントになり、薄味でも食べやすくなります。季節の柑橘類の使用もおすすめです。

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ねぎとしらすの混ぜご飯		④豚肉と白菜の重ね蒸し		⑦鱈のグラタン	
白ねぎ	10	白菜	40	鱈	25
しらす	5	豚ロース	30	たまねぎ	10
ごま油	1	こしょう	0.01	じゃがいも	10
醤油	2	大根おろし	10	オリーブ油	0.5
塩	0.1	だし割り醤油	2	無塩バター	2
ごま	2	柚子胡椒	0.5	小麦粉	1
ねぎ	3	酢	2	豆乳	15
②生姜けんちん汁		ゆず果汁	0.5	塩	0.1
油揚げ	5	しそ	1/2 枚	こしょう	0.1
ごぼう	8	⑤スティックアップルパイ		粉チーズ	1
人参	8	りんご	30	パセリ	0.3
しめじ	5	砂糖	3	⑧かぶの甘酢漬	
生姜	2	レモン果汁	0.3	かぶ	30
だし	1	無塩バター	1	塩	0.1
醤油	1.5	クリームチーズ	5	砂糖	0.5
塩	0.1	春巻きの皮	1/2 枚	だし割り醤油	0.5
みつば	2	揚げ油	3	酢	3
③厚揚げの小松菜味噌焼き		⑥ホタテのカリフラワーの辛味炒め		ゆず果汁	1
絹厚揚げ	25	ホタテ	15	ゆずの皮	1
小松菜	15	酒	1		
ごま油	0.3	片栗粉	1		
酒	1	こしょう	0.1		
おろし生姜	0.2	カリフラワー	15		
味噌	1.5	赤パプリカ	5		
ごま	0.5	白ねぎ	1		
七味	0.01	生姜	0.3		
		豆板醤	0.3		
		油	0.5		
		鶏ガラスープの素	0.3		
		片栗粉	1		