

旬 彩 メ ニ ュ ー

お品書き

あさりご飯
春キャベツ豚巻き焼
ホタルイカ磯部揚げ
ふきマヨネーズ和え
アスパラナムル
鯛しんじょう
よもぎパウンドケーキ

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。



春キャベツ



春キャベツは正確には春系キャベツと言われる品種の名前で春に収穫されるから春キャベツというわけではありません。

春キャベツは巻きが柔らかく、みずみずしいのが特徴です。キャベツに含まれるビタミンUは胃を保護する作用があります。また最近では新陳代謝を高める機能もあると言われています。

熱に弱いビタミンUですが柔らかい春キャベツは特に生食にむいているためサラダ等で摂取するのがお勧めです。



今日の減塩ポイント

ホタルイカ磯部揚げ(塩分 0.3 g)

レモンの酸味で味付けなしでも美味しく食べられます。

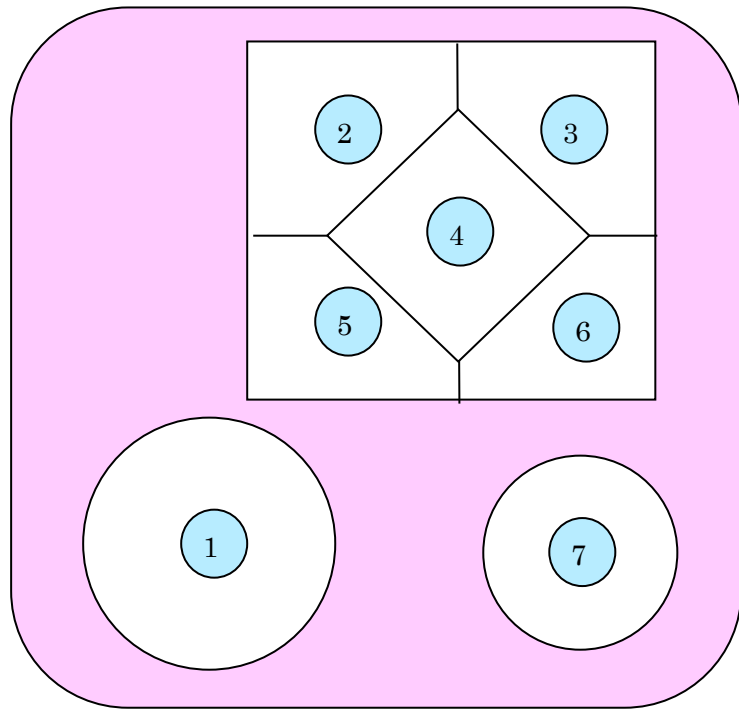
ふきマヨネーズ和え(塩分 0.2g)

胡椒、柚子胡椒のアクセントで塩は使用していません。

減塩を続けていくために・・・

食塩以外でも、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。でも、ストレスを感じたら、好きな味のものを一品、いつもより少なめの量で食卓に添えてひと休み。気持ちを楽にして、無理なく続けましょう





①あさりご飯		③アスパラナムル		⑥ヨモギパウンドケーキ	
あさり	15	アスパラ	15	小麦粉	10
人参	5	ブナシメジ	10	ベーキングパウダー	0.4
干し椎茸	1.5	ごま油	0.5	無塩バター	5
油揚げ	5	砂糖	1	砂糖	5
生姜	2	醤油	1	卵	10
酒	2	白ごま	0.5	牛乳	3
醤油	3	酢	0.5	粒あん	3
だしわり醤油	1	④ホタルイカ磯部揚げ		乾燥ヨモギ	0.5
だし割醤油	0.5	ホタルイカ	20	⑦鯛しんじょう	
だし	1	スナップエンドウ	10	鯛	15
三つ葉	3	てんぷら粉	5	豆腐	10
②春キャベツ豚巻き焼		青のり	0.01	長芋	2
豚もも	15	油	5	卵白	1
春キャベツ	15	レモン	5	おろし生姜	0.5
ピザ用チーズ	2	⑤ふきマヨネーズサラダ		片栗粉	1
練梅	1	ふき	20	だし汁	65
油	0.5	人参	5	薄口醤油	2
しそ	0.5	ささみ	5	塩	0.2
ミニトマト	10	マヨネーズ	4	片栗粉	0.5
		胡椒	0.01	花人参	10
		柚子胡椒	0.3	木の芽	0.3