

旬 彩 メ ニ ュ ー

お品書き

コーンピラフ
パプリカ肉巻き
アジのかば焼
海老のタルタル焼き
トマト冷製パスタ
オクラおろし和え
茄子ポタージュ
抹茶羊羹



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。



なす

夏野菜の中心的存在で、和食にも洋食にも活躍します。全体にはりつやがよく、ガクの部分についたトゲが鋭いものが新鮮といわれています。ナスニンは、動脈硬化の予防や眼精疲労の回復に効果があるとされています。

本日の減塩ポイント

パプリカ肉巻き【塩分:0.3g】

肉の下味に使う塩はカットしています。また、調味料に片栗粉でとろみをつけることで、食材に味が絡まりやすくなり、薄味でも味を感じやすくなります。

海老のタルタル焼き【塩分:0.2g】

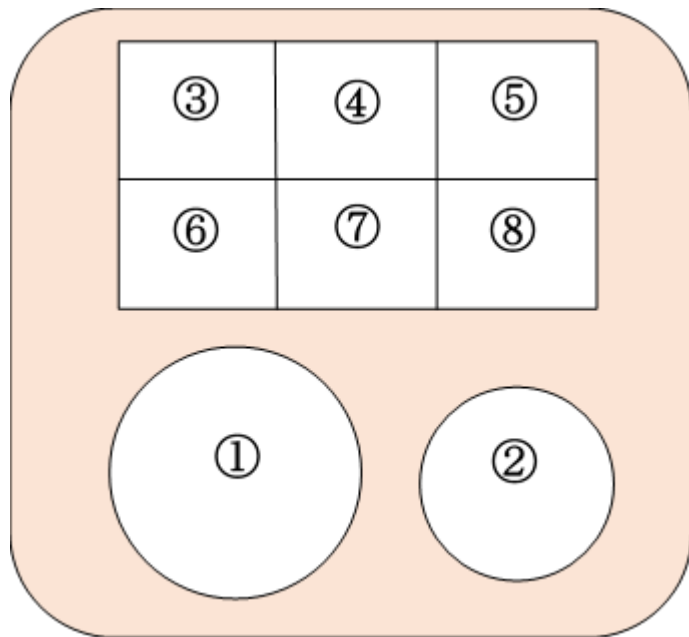
マヨネーズはカロリーが高いですが、他の調味料に比べると塩分は少ないため、量に注意すれば減塩に役立ちます。最近ではカロリーオフやコレステロールオフのタイプが売られていますが、ふつうのマヨネーズよりも塩分が高いです。選ぶ際には注意しましょう。

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よ。

酸味、スパイス、香味野菜などを利用して美味しく減塩していきましょう。





①コーンピラフ		③オクラおろし和え		⑥パプリカ肉巻き	
コーン	10	オクラ	10	豚もも	1枚
玉ねぎ	20	なめこ	10	赤ピーマン	5
人参	10	大根	40	黄ピーマン	5
塩	0.1	砂糖	1	ごま油	0.5
固形コンソメ	0.5	うすくちしょうゆ	1	しょうゆ	2
しょうゆ	0.5	酢	4	砂糖	1
砂糖	0.5			みりん	1
こしょう	適量			ごま	0.3
有塩バター	2			片栗粉	0.5
パセリ	適量				
②なすポタージュ		④あじの蒲焼き		⑦えびのタルタル焼き	
なす	30	あじ	30	えび	1尾
玉ねぎ	10	小麦粉	2	玉ねぎ	5
オリーブ油	1	油	0.5	卵	5
牛乳	50	砂糖	1	こしょう	適量
固形コンソメ	0.5	みりん	2	マヨネーズ	3
食塩	0.2	しょうゆ	3	塩	0.1
黒こしょう	適量	酒	1		
		おろししょうが	0.3		
		かいわれ大根	適量		
		⑤トマト冷製パスタ		⑧抹茶羊羹	
		スパゲッティ(乾)	7	白あん	20
		トマト	15	水	30
		しそ	0.5	寒天	0.4
		オリーブ油	2	抹茶	適量
		塩	0.3	きな粉	適量
		にんにくおろし	0.3		
		黒こしょう	適量		