

# 旬彩メニュー

## お品書き



鮭チャーハン

秋刀魚の山椒煮



椎茸のタルタル焼き



茄子の柚子胡椒和え

きのこのマリネ

里芋マッシュサラダ

けんちん汁

さつま芋の茶巾焼き



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。



### 里芋



里芋独特のぬめりは水溶性食物繊維であるガラクトタンとムチンによるものです。ガラクトタンは免疫性を高め、癌や風邪の予防、さらに血圧やコレステロールを下げる効果があります。

ムチンは肝臓を丈夫にしたり、胃腸の表面を保護し、胃潰瘍などを予防する効果があります。

泥付きで皮に適度に湿り気があり、丸く太ったもの、持った時にずっしり重く指で押して硬い物を選ぶとよいでしょう。

# 本日の減塩ポイント

## 【秋刀魚の山椒煮】 塩分 0.23 g

味付けは酒・みりん・砂糖・醤油ですが、粉山椒をふりかけて調理することで程よい刺激がプラスされます。実山椒があれば、より美味しくなりますよ。物足りない時はすだちなどの柑橘類がオススメです。

## 【きのこのマリネ】 塩分 0.14 g

酢や香辛料を効かせること、素材の味を活かすことも薄味でも美味しく食べるコツです。仕上げにバジル粉で香りづけしています。

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。





③	④	⑤
⑥	⑦	⑧

①

②

<b>①鮭のチャーハン</b>		<b>④椎茸のタルタル焼き</b>		<b>⑦さんまの山椒煮</b>	
鮭	20	椎茸	1 枚	さんま	10
人参	5	エビすり身	15	山椒	15
白ねぎ	10	豆腐	5	酒	1/2 枚
エリンギ	10	卵	5	みりん	25
ごま油	1	たまねぎ	3	砂糖	1
中華あじ	0.8	マヨネーズ	3	醤油	2
醤油	1	だし割醤油	0.5	ネギ	1
塩	0.3	パン粉	0.5	しそ	1
胡椒	0.1	パセリ	0.5	すだち	1/4 個
あさつき	1	ミニトマト	1 個	<b>⑧さつま芋の茶巾焼き</b>	
<b>②けんちん汁</b>		<b>⑤きのこマリネ</b>		さつま芋	25
ごぼう	8	しめじ	15	卵黄	2
人参	5	エリンギ	15	砂糖	3
しめじ	5	えのき	20	無塩バター	2
豆腐	8	オリーブ油	1	生クリーム	3
赤みそ	4	酢	4	卵黄	0.5
だし	0.5	粒マスタード	1.5	枝豆	適量
だし汁	65	だし割醤油	1		
みつば	2	バジル粉	少々		
<b>③なす柚子胡椒和え</b>		<b>⑥里芋マッシュサラダ</b>			
なす	30	里芋	30		
鶏ささみ	5	ミックスベジタブル	5		
カイワレ大根	2	タコ	8		
柚子胡椒	0.8	マヨネーズ	4		
だし割醤油	1	酢	0.5		
		塩	0.1		
		こしょう	0.1		
		しそ	1/2 枚		