

旬彩メニュー

お品書き

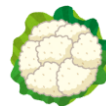
帆立ときのこの炊き込みご飯
揚げ秋刀魚の香味だれ
エビとエリンギの甘酢炒め
茄子ひき肉巻き
里芋田楽
カリフラワーキャロットマリネ
蓮根スープ
南瓜羊羹



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、一日も早く元気になって下さい。



カリフラワー



カリフラワーは別名花キャベツともいわれています。独特の歯ごたえから苦手と言われる人も多いですが、味はクセがなく料理の幅が広い食材です。

カリフラワーには多くのビタミンCが含まれています。カリフラワーはイモ類と同じように組織がしっかりしているのでビタミンCは茹でた後でも同量のレモン果汁と同じくらい含まれます。

ビタミンCには高い高酸化力や美肌などの他、風邪を予防する効果もあります。

カリフラワーを選ぶ際は白かクリーム色でかたくしまった物を選ぶと良いでしょう。

今日の減塩ポイント

揚げ秋刀魚の香味ダレ(塩分 0.4 g)

エビとエリンギの甘酢炒め(塩分 0.2 g)

カリフラワーのキャロットマリネ(塩分 0.1g)

3品とも酢を加えています。

調味料に**お酢**を足すと酸味が物足りなさを和らげ、
美味しく健康的に塩分を減らす事ができますよ。



減塩を続けていくために・・・

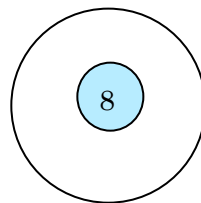
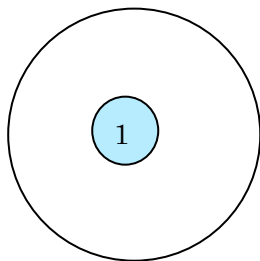
食塩以外にも、酸味、辛み、スパイス、コク、香ばしさ、食感など、料理をおいしくいただく方法はいろいろあります。

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。



2	3	4
5	6	7



① きのことそばろの混ぜご飯		④ なすごま和え		⑦ りんごケーキ	
鶏ミンチ	20	なす	30	リンゴ	30
卵	10	三つ葉	2	小麦粉	7
砂糖	2	白ごま	0.5	ベーキングパウダー	0.3
醤油	5	砂糖	2	砂糖	2
しめじ	10	だし割醤油	2	無塩バター	2
エリンギ	10	⑤ レンコン塩昆布炒め		卵	5
酒	3	レンコン	20	シナモン	0.1
グリーンピース	2	塩昆布	1	⑧ きのこと汁	
② 鮭かば焼き		ごま油	0.5	えのき	10
鮭	25	おろし生姜	0.5	しいたけ	5
小麦粉	22	ピーマン	10	しめじ	10
みりん	1	だし割醤油	1	油揚げ	5
酒	1	⑥ 鶏肉とごぼうのトマト煮		酒	2
醤油	2	鶏もも	20	だし P	65
しそ	1	玉ねぎ	10	塩	0.2
P トマト	10	ごぼう	15	醤油	2
黒ごま	0.5	おろしにんにく	0.3	ねぎ	1
油	0.5	ホールトマト	8		
③ さつま芋とエビのかき揚げ		コンソメ	0.5		
さつま芋	10	パセリ	0.5		
玉ねぎ	10				
エビ	10				
天ぷら粉	4				
油	4				
レモン	5				