

旬彩メニュー

お品書き

ホタテと生姜の炊きこみご飯
鱈のジャーマンポテト風
豚肉野菜ロール ごま味噌ダレ
豆腐と白菜のチヂミ
切干大根と卵のサラダ
大根ナムル
蓮根饅頭汁
ゆずの蒸しパン



今日は旬彩メニューの日です。太陽と大地に生まれた
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。



大根



ずっしりと重みがあり、曲がっていないもの、色が白くて皮の
きめが細かく、ツヤとハリがあるものが良いでしょう。ひげ根は
できるだけ少なく、また、ひげ根がついているくぼみを通る筋が
垂直にまっすぐ通ったものを選びましょう。“ス”入りをチェック
するには茎の断面を見ましょう。茎の切り口の中央が白くなって
いたり、空洞になっているものは、根にもスが入っていることが
多いので避けた方が良いでしょう。

本日の減塩ポイント

【豚肉野菜ロール ごま味噌ダレ】 塩分 0.28 g

インゲンと人参を豚肉で巻き、下味は胡椒のみで焼いています。焼き上げた後に、ごま味噌ダレをかけて味付けするので、下味の塩は控えています。

食べた時にあまり味を感じない程度の下味の塩は控え、タレやソースに塩分を使うこともオススメです。

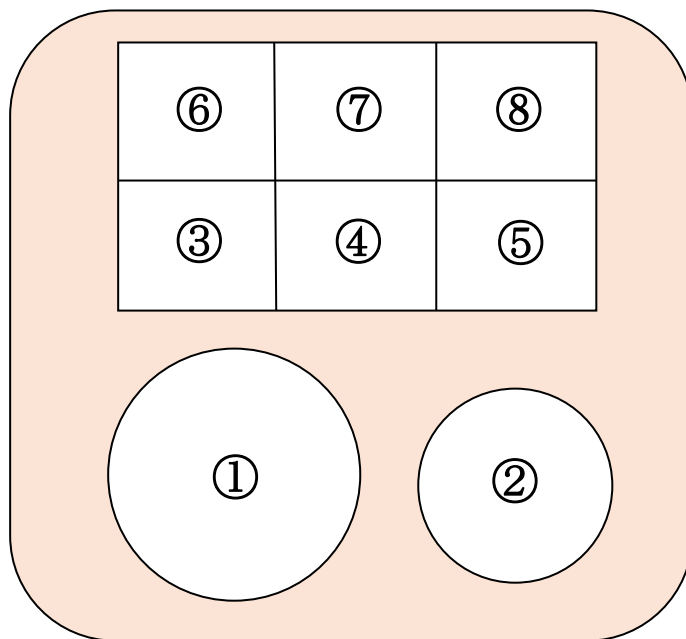
【大根ナムル】 塩分 0.16 g

ごまやごま油の香り、にんにくと豆板醤の刺激、酢の利用で薄味をカバーすることができます。香辛料や香味野菜などを役立ててみてくださいね。

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ホタテと生姜の炊込みごはん		④鱈のジャーマンポテト風		⑦豚肉の野菜ロール ごま味噌ダレ	
ホタテ	20	鱈	25	豚肉	1枚
生姜	3	塩	0.1	人参	8
人参	8	小麦粉	1	インゲン	1本
酒	2	カレー粉	0.1	胡椒	0.1
しょうゆ	3.5	じゃが芋	20	ごま	0.5
だし	0.5	オリーブ油	0.5	味噌	3
ねぎ	2	塩	0.1	みりん	1
②蓮根饅頭汁		黒胡椒	0.1	酒	1
蓮根	30	パセリ	2	ごま油	0.5
エビ	1尾	レモン	5	リーフレタス	1.5
枝豆	3	⑤ゆずの蒸しパン		プチトマト	1
だし汁	65	薄力粉	8	⑧大根ナムル	
みりん	1	ベーキングパウダー	1	大根	15
しょうゆ	1.5	砂糖	3	もやし	10
塩	0.1	油	2	春菊	10
片栗粉	2	牛乳	5	塩	0.1
ゆずの皮	1	ゆずの汁	2	おろしにんにく	0.3
ゆずの汁	0.5	ゆずの皮	1	砂糖	1
みつば	3	⑥切干大根と卵のサラダ		酢	4
③豆腐と白菜のチヂミ		切干大根	5	ごま油	0.5
絹ごし豆腐	15	卵	10	豆板醤	0.2
白菜	30	カイワレ大根	2	ごま	0.5
ニラ	10	だし割醤油	1		
卵	5	マヨネーズ	3		
小麦粉	2	胡椒	0.1		
片栗粉	1				
ピザ用チーズ					
豆板醤	0.3				
しょうゆ	1				
砂糖	0.5				

