

旬彩メニュー

お品書き

牛蒡と鶏ミンチの混ぜご飯
ブリみぞれ煮
鶏もも柚子焼き
蓮根もち
白菜花シュウマイ
カリフラワーサラダ
かぶポタージュ
ヨーグルトゼリー

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。



かぶ



かぶに含まれるアミラーゼは消化酵素として働き、胃もたれや胸やけを解消する働きや、整腸効果もあります。

ビタミンCも豊富で風邪予防や疲労回復、肌荒れなどに効果があります。

また食物繊維も豊富です。

葉付きの場合は、茎がまっすぐでハリがあり、濃い緑色の物、葉と根のつなぎ目が白く、根は丸くてハリ・ツヤがあり重みがあって傷のない物がお勧めです。



今日の減塩ポイント

★カリフラワーサラダ(塩分 0.1 g)

カレー粉のスパイシーな味わいが味を引き締めると同時に食欲もそそります。

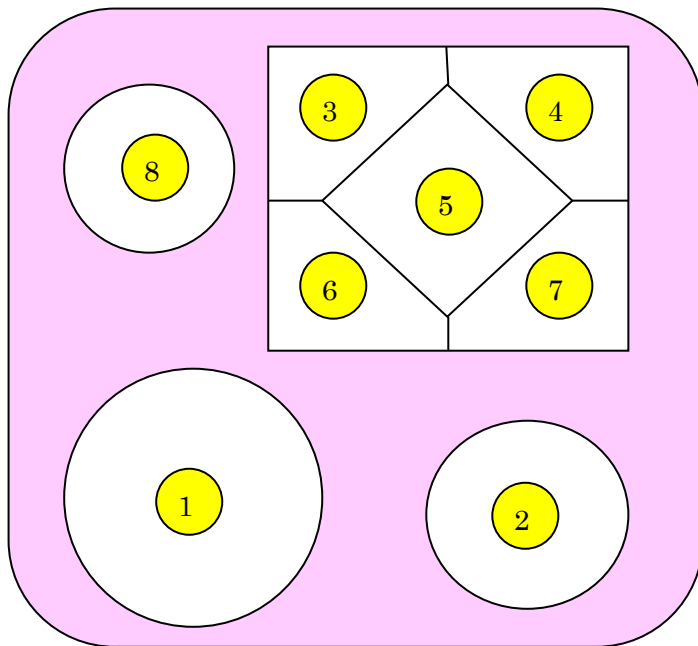
クルミを入れる事で食感が良くなり、アクセントになります。



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





①牛蒡とひき肉の混ぜご飯		④鶏もも柚子焼き		⑦カリフラワーサラダ	
鶏ミンチ	10	鶏もも	20	カリフラワー	25
牛蒡	10	小麦粉	1	枝豆	5
三つ葉	2	砂糖	0.5	カレー粉	0.1
生姜	1	醤油	1	マヨネーズ	2
塩	0.5	酒	1	酢	0.5
胡椒	0.1	みりん	0.5	胡椒	0.1
醤油	2	柚子	1	くるみ	0.5
ごま油	0.5	リーフレタス	2	⑧ヨーグルトゼリー	
②かぶポタージュ		⑤ブリみぞれ煮		ヨーグルト	15
かぶ	30	ブリ	25	牛乳	15
玉ねぎ	10	大根	20	生クリーム	5
コンソメ	0.3	だし	0.5	寒天	0.5
豆乳	25	醤油	2	砂糖	3
バター	1	みりん	1	水	30
パセリ	0.5	酒	1	キウイ	15
塩	0.2	片栗粉	1	砂糖	0.5
③白菜花シュウマイ		しそ	0.5		
豚ミンチ	15	⑥れんこん餅			
白菜	5	れんこん	20		
椎茸	2	人参	5		
塩	0.2	エリンギ	5		
胡椒	0.1	片栗粉	2		
卵	10	だし割醤油	1		
油	0.5	塩	0.1		
しそ	1	P トマト	10		