

免疫力アップメニュー

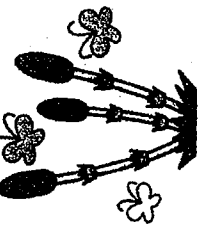
♪ 雑穀ごはん ♪

材料 <4人分> <6人分>
 米 270g 405g
 雑穀ミックス 30g 45g
 水 2合分の炊飯器の分量通り 3合分の分量

<作り方>

- ①米をどぎ、炊飯器に入れる。
- ②雑穀ミックスを加えて、2合の目盛りまで水を入れる。
- ③炊く。

エネルギー	256kcal
たんぱく質	4.4g
脂質	0.6g
塩分	0g



今日の献立1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
564kcal	27.4g	12.4g	1.4g

♪ かんたん鮭の両面漬け ♪

材料 <4人分> <6人分>
 鮭 6切れ (480g) 6切れ (480g)
 酒 大さじ1 大さじ1と1/2
 薄力粉 大さじ3 大さじ4と1/2 (40g)
 赤ピーマン 1/2個 (60g) 80g
 黄ピーマン 1/2個 (60g) 80g
 ピーマン 1個 (35g) 1と1/2個 (木目1個)
 玉ねぎ 1/2個 (100g) 小1個 (150g)
 A { ポン酢しょうゆ 大さじ2 大さじ3
 酢 小さじ2 大さじ1
 砂糖 4g 6g
 油 適量 適量

<作り方>

- ① 鮭を1口大に3~4つに切り、酒をふりかけておく。
- ② ピーマン類と玉ねぎを千切りにしてさっとゆで、ザルにあけておく。
- ③ パットにAを入れて混ぜ、水気をきった②を漬けておく。
- ④ キッチンペーパーで①の鮭の水気をとり、薄力粉をまぶしてから③と揚げる。
- ⑤ 熱いうちに③に加えて混ぜ、しばらくおいて味をなじませる。

エネルギー	226kcal
たんぱく質	19.4g
脂質	10.4g
塩分	0.8g



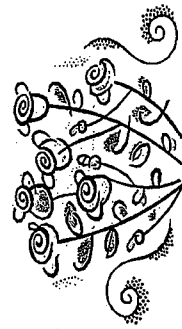
♪ きのこのきんぴら ♪

材 料<4人分>		<6人分>	
きいたけ	120g	180g	
エリンギ	80g	120g	
しめじ	80g	120g	
唐辛子(輪切り)	少々	少々	
油	小さじ1	小さじ1と1/2	
砂糖	小さじ2	小さじ3	
酒	20ml	30ml (大さじ2)	
しょうゆ	小さじ2強 (15g)	23g	

<作り方>

- ① きのこと類は石づきを取り、小房に分ける。大きい物は切る。(エリンギは木めの千切りに。)
- ② フライパンに油を熱し、きのこを入れて炒める。
- ③ 火が通ったら、調味料と唐辛子を加えて全体に味を絡ませる。

エネルギー	33kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	1.4g
塩分	0.6g



♪ 7千とまとのほちみつしモンゼリー ♪

材 料<4人分>		<6人分>	
7千とまと	12個	18個	
砂糖	10g	15g	
しモン汁	大さじ1	大さじ1と1/2	
ほちみつしモンゼリー	150ml	225ml	
水	30g	45g	
ほちみつ	1個分	1と1/2個	
しモン汁	5g	8g	
粉ゼラチン			

<作り方>

- * しモンを絞って果汁を作っておく。
 - * 7千とまを湯むきしておく
 - * 粉ゼラチンは大さじ1の水(分量外)でふやかしておく。
- ① マリネする。
ボウルに7千とまを入れ、砂糖としモン汁を加えて混ぜ、冷蔵庫でひやしておく。
 - ② ゼリーを作る
なべに水とほちみつを入れて弱火にかける。完全に溶けたら火を止め、しモン汁と戻したゼラチンを加えて混ぜ、冷ます。
 - ③ 固める
②のゼリー液のあら熱がとれたら、バットなどの容器に流し入れ、冷蔵庫で1時間以上冷やし固める。
 - ④ 盛り付け
③のゼリーをフォークで細かくほぐす。器に①のとまとを3個ずつ入れ、上からゼリーをのせる。

エネルギー	49kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	-
塩分	-