

本日の献立



- ・ピースごはん
- ・ロールいわしの香草焼 キャロットラペ添え
- ・野菜たっぷりラタトゥイユ
- ・カリカリお麩のラスク



1人分の栄養量

エネルギー	610 kcal	たんぱく質	26.0 g
脂質	22.9 g	塩分	2.6 g
食物繊維	6.5 g	カルシウム	115mg

●ピースごはん



材料（4人分）

- ・米・・・・・・・・・・・・・・・・200g
- ・グリーンピース・・・・・・・・60g
- ・酒・・・・・・・・・・・・大さじ1（16g）
- ・塩・・・・・・・・・・・・ひとつまみ（0.8g）
- ・水・・・・・・・・・・・・・・・・225g

作り方

お米を洗い、水・酒・塩・グリーンピースを入れ、さっと混ぜて炊飯する。

（1人分）

エネルギー	196kcal	たんぱく質	4.1g	脂質	0.5g
塩分	0.2g	食物繊維	1.4g	カルシウム	6mg

●ロールいわしの香草焼・キャロットラペ

材料（4人分）

- ・いわし（開いたもの）・・・8尾（320g）
- ・塩（いわし用）・・・小さじ1/4（1.6g）
- ・玉ねぎ・・・・・・・・・・・・2/3個（120g）
- ・バジル・・・・・・・・・・・・16枚（8g）
- ・パン粉・・・・・・・・・・・・大さじ5（16g）
- ・にんにくチューブ・・・・・・・・大さじ1/2（8g）
- ・塩・・・・・・・・・・・・ひとつまみ（1.2g）
- ・オリーブ油・・・・・・・・・・小さじ1（4g）
- ・レモン果汁・・・・・・・・・・小さじ2（12g）
- ・サニーレタス・・・・・・・・・・2枚（12g）  
（キャロットラペ）
- ・人参・・・・・・・・・・・・1/2本（80g）
- ・かいわれ大根・・・・・・・・1/2パック（20g）
- ・酢・・・・・・・・・・・・大さじ4（60g）
- ・オリーブ油・・・・・・・・・・大さじ1（12g）
- ・砂糖・・・・・・・・・・・・小さじ4（12g）
- ・塩・・・・・・・・・・・・ひとつまみ（1.2g）
- ・黒こしょう・・・・・・・・・・少々

作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにし、電子レンジで2～3分加熱する。
- ② オーブンを200℃に予熱する。
- ③ バジルをみじん切りにする。
- ④ ①に③、Aを加えて混ぜる。
- ⑤ いわしを半身に切り分け、塩をすり込む。それぞれに④を乗せて巻き、爪楊枝で留める。
- ⑥ 天板にクッキングシートを敷き、⑤を並べて200℃のオーブンで15分焼く。
- ⑦ キャロットラペを作る。人参を細いせん切りにし、残りの材料を入れ混ぜ合わせる。
- ⑧ 皿にいわしを盛り、サニーレタスとキャロットラペを付け合せる。

イワシは動脈硬化を防ぐDHAやEPAを含み、カルシウム・ビタミンDも豊富です



「ラペ」は「千切り・細切り」という意味。混ぜた後、置いて味をなじませます。

（1人分）

エネルギー	265kcal	たんぱく質	17.2g
脂質	15.5g	塩分	1.3g
食物繊維	1.5g	カルシウム	79mg



## 地産地消メニュー

### ●野菜たっぷりラタトゥイユ

ラタトゥイユはフランス発祥の料理です。セロリやかぼちゃを入れても美味しいですよ♪

#### 材料（4人分）

- ・なす・・・・・・・・・・2本（120g）
- ・ズッキーニ・・・・・・・・1/2本（80g）
- ・黄パプリカ・・・・・・・・2/3個（80g）
- ・玉ねぎ・・・・・・・・・・2/3個（120g）
- ・しめじ・・・・・・・・・・1/2パック（60g）
- ・ダイストマト缶・・・3/4缶（320g）
- ・ベーコン・・・・・・・・・・2枚（40g）
- ・ブイヨン・・・・・・・・・・大さじ1弱（8g）
- ・乾燥パセリ・・・・・・・・・・少々

#### 作り方

- ① 野菜は皮などを除き、一口大に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋を火にかけ、ベーコンを炒め、パセリ以外の野菜、ブイヨンを入れ、野菜に火が通るまで煮込む。
- ③ 器に盛り、乾燥パセリをかける

固形の場合  
は1個半

ズッキーニはかぼちゃの仲間。  
高血圧予防に役立つカリウムが豊富です。



（1人分）

エネルギー 90kcal たんぱく質 3.6g 脂質 4.4g  
塩分 1.1g 食物繊維 3.3g カルシウム 27mg

### ●カリカリお麩のラスク



#### 材料（4人分）

- ・丁子麩・・・・・・・・・・4個（12g）
- ・バナナ・・・・・・・・・・1本（80g）
- ・バター・・・・・・・・・・大さじ1（12g）
- ・グラニュー糖・・・小さじ2（8g）
- ・シナモン・・・・・・・・・・少々

#### 作り方

- ① 丁子麩を縦半分に、バナナを5mm程度に切る。
- ② フライパンに半量のバターを溶かし、麩の両面を香ばしく焼く。グラニュー糖の半量・シナモンを振りかけ、グラニュー糖が溶けるまで加熱し、皿に取り出す。
- ③ フライパンに残りのバターを溶かし、バナナを焼き色がつくまで焼く。残りのグラニュー糖を加え、グラニュー糖が溶けるまで加熱し、②の傍に盛り付ける。

（1人分）

エネルギー 59kcal たんぱく質 1.1g 脂質 2.6g  
塩分 0.1g 食物繊維 0.3g カルシウム 3mg

丁子麩は滋賀県の名産品。四角い形は近江八幡の町並みを模して作られたといわれています。

### ☆お料理豆知識☆ 「少々」と「ひとつまみ」の違いは??

「少々」は2本の指でつまんだ量・・・・たとえば「塩少々」→約0.5g

「ひとつまみ」は3本の指でつまんだ量・・・・たとえば「塩ひとつまみ」→約1g

### 計量カップ・スプーン1杯の重量（g）

食品名	小さじ1 (5mL)	大さじ1 (15mL)	1カップ (200mL)	食品名	小さじ1 (5mL)	大さじ1 (15mL)	1カップ (200mL)
しょうゆ	6	18	230	上白糖	3	9	130
みりん	6	18	230	油・バター	4	12	180
みそ	6	18	230	小麦粉	3	9	110
食塩	6	18	240	ごま	3	9	120

