

もって菊の浸し

| 材料(1人分量) | |
|----------|------|
| ・もって菊 | 20g |
| ・酢 | 少々 |
| ・ぶなしめじ | 15g |
| ・醤油 | 1.5g |
| 塩分0.2g | |



里芋ごま味噌煮

| 材料(1人分量) | |
|----------|-----|
| ・里芋 | 30g |
| ・味噌 | 5g |
| ・砂糖 | 2g |
| ・酒 | 20g |
| ・水 | 3g |
| ・すりごま | 20g |
| ・さやいんげん | 20g |
| ・人参 | 20g |
| 塩分0.6g | |



【もって菊】歯ざわりが良く、ほのかな苦味と甘さは秋にしか味わえない季節限定の味です。

2017年
2月22日
提供

冬の中華風メニュー



<献立>

- ◆つや姫きびご飯
- ◆まだらチリソースかけ
- ◆オイスターソース炒め
- ◆かぶともずくのゆず風味和え
- ◆ココナツミルクゼリー

<栄養価>
エネルギー：595kcal
食塩：1.9g

| 材料(1人分量) | |
|----------|-----|
| ・里芋 | 30g |
| ・味噌 | 5g |
| ・砂糖 | 2g |
| ・酒 | 20g |
| ・水 | 3g |
| ・すりごま | 20g |
| ・さやいんげん | 20g |
| ・人参 | 20g |
| 塩分0g | |

つや姫きびご飯

材料(1人分量)
・精白米(つや姫) 70g
・さび 4.5g

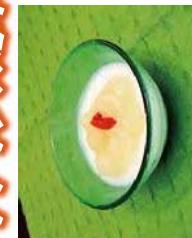
塩分0g

①さびを軽く洗う。
②米を洗米する。
③米ときびを入れて炊飯する。

減塩のポイント★匂の里芋に、ごまの風味でコクと香ばしさを出し、減塩効果アップ！

ラフランス寒天

| 材料(1人分量) | |
|------------|------|
| ・粉寒天 | 0.4g |
| ・水 | 25g |
| ・ラフランスジュース | 15g |
| ・砂糖 | 1.8g |
| ・加糖練乳 | 1.3g |
| ・牛乳 | 25g |
| (ソース) | 30g |
| ・ラフランス缶詰 | 1粒 |
| ・フコの実 | |
| 塩分0g | |



作り方

- ①里芋は皮をむいて切り、さっと湯がいてぬめりを取る。
- ②鍋にAを入れて中火にかけ、煮立ったら里芋を加え、落し蓋をする。弱火にして柔らかくなるまで煮る。
- ③白ごまを加え、さっとからめて火を止める。
- ④切ったさやいんげんと人参は色よく茹でる。
- ⑤3と4をきれいに盛り付ける。

作り方

- ①まだらに塩、こしょう、薄力粉を付けて揚げる。
- ②Aのサラダ油を熱し、Aを炒め片栗粉でとろみをつけて1にかける。
- ③煮パリカとさくらげを塩こしょうで炒め、青梗菜は茹でる。
- ④皿に盛り付けて完成。

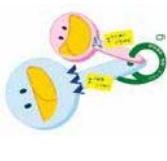
【まだら】たんぱく質が豊富である割に脂肪分が少ないため低カロリーでダイエット食材に最適です。

減塩のポイント★長ねぎと辛味で減塩でもおいしくいただけます。

かぶともずくのゆず風味和え

| 材料(1人分量) | |
|--------------|------|
| ・白かぶ(いちょう切り) | 30g |
| ・かぶ葉 | 少々 |
| ・もずく | 10g |
| ・塩 | 0.1g |
| (ゆず) | 2.5g |
| ・酢 | 1g |
| ・砂糖 | 0.8g |
| ・刻みゆず | 0.5g |
| 塩分0.1g | |

地産地消でおいしく減塩！



①Aをあわせたところにもちくとかぶ、かぶ葉を加え和える。
②1を盛付けた後に刻みゆずを上に添える。



★ゆずと酢の酸味がさわやかに広がる減塩和え物です。

