

野菜たっぷり

主食・主菜・副菜を揃えた献立

町の健康づくり推進協議会部会では、“生活習慣病予防のためのバランス食”について学んだ中から、今年度も家族の皆さんで食べてもらいたい一品を選びました。

是非とも、ご家庭で作ってみてください。

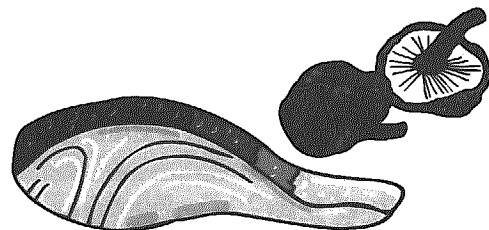
また、11月より各地区ごとに地区伝達講習会が開催されます。各地区の部員さんよりご案内がありますので、お誘い合わせの上、ご参加下さい。

☆ 鮭の味噌マヨネーズ—6人分

生鮭 (40~50g)	6切れ		(下味をつけるため)
塩・こしょう			
玉ねぎ	中1個	せん切り	
しめじ	120g	ほぐしておく	
えのき	90g	根を切り、半等分に切る	
生しいたけ	3枚	せん切り	
人参	60g	せん切り	
〈たれ〉			
マヨネーズ	80g		(できたらカロリー半分のもの)
味噌	大さじ1半		
パセリ	半本	みじん切り	
アルミホイル	20cm	6枚	

作り方

1. 野菜をホイルに敷き、その上に下味をつけた鮭をのせる。たれをかけて、アルミホイルで包む。
2. 蒸気の上上がった蒸し器に入れて、20分以上蒸す。



☆ 鯛の香り焼き茸添え—6人分

鯛	6尾	3枚におろす
酒	大さじ2	
醤油	小さじ2	下味をつける
生しいたけ	3枚	4つに割る
まい茸	100g	ほぐす
玉ねぎ	180g	薄切り
ほうれん草	200g	さっと湯がいて3cmに切る
酒	大さじ1	
醤油	大さじ1	
にんにく	2かけ	薄く切る
サラダ油	大さじ2	

作り方

1. フライパンに油をひいて熱し、にんにくを入れ弱火でカリッと焼く。焼いたにんにくは、フライパンから取り出しておく。
2. 鯛は下味をつけてから、両面をこんがり焼き、皿に取り出しておく。
3. そのままのフライパンで、玉ねぎ・きのこ・ほうれん草の順番に炒め、酒と醤油で味付けする。※きのこから水が出るので、サッと炒める。
4. 皿に3をしき、鯛をのせ、焼いたにんにくを乗せる。



☆ 五目サラダ—6人分

ナス	中2個	1個を12に細く切る
油	適宜	
キャベツ	150g	せん切り
人参	60g	せん切り
きゅうり	1本	せん切り
もやし	半袋	茹でる
カットわかめ	少々	10分水で戻す
醤油	大さじ2	……A これらを 混ぜておく
酢	大さじ2	
ごま油	小さじ1半	
トウバンジャン	少々	
絹ごし豆腐	1/3丁	

作り方

1. ナスは油でカリッと揚げる。
2. 生野菜は水に入れ、パリッとさせる。その後しっかり、水切りをする。
3. 2にもやし・わかめを混ぜ合わせる。または、別々にきれいに盛り付ける。
4. Aを上にかける。食べるときに、混ぜる。

☆ あさりのミルクスープ煮—6人分

あさり (殻付き)	450g	
玉ねぎ	200g	乱切り
じゃがいも	150g	薄切り
牛乳	3カップ	
白ワイン	60cc	
水	2カップ	
コンソメの素	2個	
粉チーズ	30g	
塩・こしょう		
乾燥パセリ	少々	

作り方

1. 鍋に、あさりとワインを入れ、蒸し煮にする。
2. 他の鍋に、水2カップと玉ねぎ・じゃがいも・コンソメの素を入れて煮る。
3. じゃがいもが柔らかくなったら、1と牛乳を入れる。最後に粉チーズを入れ、塩・こしょうで味を整える。
4. 盛り付けてから、乾燥パセリを散らす。



☆ 小豆ごはん—6人分

米	3合	
小豆	60g	
塩	小さじ1/3	…味付けのため
酒	大さじ2	
黒ゴマ	少々	

作り方

1. 米はといで、30分以上水をすすぐ。この時、小豆の煮汁ができていたら、入れて水加減をみておく。
2. 1に味付けをし、8分通りに煮えた小豆を混ぜて炊く。
3. 炊き上がったら、10分蒸らし、茶碗に盛る。黒ゴマを散らす。

小豆の煮方

1. 鍋に小豆と水を入れて、火にかける。沸騰し、アクが出てきたら、茹で汁を捨てる。
2. 1に水を入れて煮る。煮汁がきれいな色になったらボールにとる。
↓
この煮汁で色をつける。
3. もう一度水に入れて、8分通りに煮る。煮終わったら、ザルに上げる。

