



# 筋肉UPメニュー

主 菜

## 白身魚のナッツ焼き

(4人分)

材 料	分 量	作 り 方
白身魚の切り身	4切れ	1. A を混ぜて、魚を入れ 10～15 分漬ける。 ブロッコリーは小房に分け、沸騰したお湯に塩を入れ 3 分ほどゆでる。柔らかくなったらざるに上げて水気を切る。 2. ナッツを粗めに刻み、パン粉と混ぜておく。 3. 卵を溶いて薄力粉を混ぜてダマにならないよう良く混ぜておく。(バター液) 4. 魚を 3 にくぐらせてから、2 をしっかりまぶす。 5. フライパンに油を熱し、弱火で両面しっかり焼き、蓋をしてじっくり火を通す。 6. お皿に盛り付け、ブロッコリーを添える。  《1人分》 ● エネルギー：218kcal ● たんぱく質：14.9g ● カルシウム：61mg ● 食塩相当量：0.9g ● 野 菜：40g
A		
みそ	大さじ 1	
みりん	大さじ 1	
酒	大さじ 1	
しょうが	少々	
アーモンド	15g (16 粒)	《1人分》 ● エネルギー：218kcal ● たんぱく質：14.9g ● カルシウム：61mg ● 食塩相当量：0.9g ● 野 菜：40g
パン粉	30g	
薄力粉	大さじ 2	
卵	1/2 個	
油	大さじ 1	
〈付け合わせ〉 ブロッコリー	160g	
塩	適量	《1人分》 ● エネルギー：218kcal ● たんぱく質：14.9g ● カルシウム：61mg ● 食塩相当量：0.9g ● 野 菜：40g
マヨネーズ	お好みで	
〈ーロメモ〉 バター液を使用することにより、衣を均一につけたりはがれにくくなります。調理時間も短縮できるのでおすすめです。		〈ーロメモ〉 白身魚はタラ、カレイ、バサ、カジキマグロなどが良いです。 白身魚の代わりに鶏むね肉でもおいしくできます！

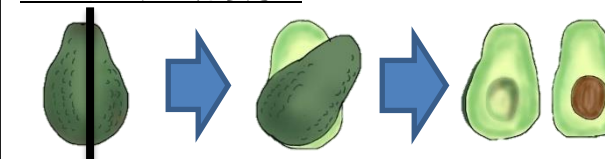


9月は健康増進普及月間です。  
「1に運動、2に食事、しっかり禁煙 よい睡眠  
健康寿命の延伸」

副 菜

## アボカドサラダ (ワカモレサラダ)

(4人分)

材 料	分 量	作 り 方
アボカド	1 個 (100g)	1. アボカドは縦半分に切って種を取り、皮をむいて、1 cm角に切る。トマトは 1 cm角に切る。玉ねぎはみじん切りにして水にさらしておく。レタスは食べやすい大きさにちぎっておく。  ★アボカドの切り方★  2. ボールにアボカドを入れ、フォークでつぶす。 3. 2にトマトと水気を切った玉ねぎ、ツナ、レモン汁、塩、こしょうを入れて混ぜ合わせる。 4. 器にレタスを敷いて盛り付ける。  《1人分》 ● エネルギー：84kcal ● たんぱく質：3.6g ● カルシウム：12mg ● 食塩相当量：0.3g ● 野 菜：115g  ※ワカモレとは、アボカドをベースにしたソースのことで、トルティーヤチップスにつけて食べたり、料理に沿えたりするメキシコ料理です。
玉ねぎ	1/2 個 (80g)	
トマト	中 1 個 (160g)	
ツナ缶 (水煮)	1 缶 (80g)	
レモン汁	大さじ 1	
塩	小さじ 1/8	
こしょう	少々	《1人分》 ● エネルギー：84kcal ● たんぱく質：3.6g ● カルシウム：12mg ● 食塩相当量：0.3g ● 野 菜：115g
レタス	40g	
〈ーロメモ〉 ツナ缶を加えることでタンパク質UP！ アボカドの代わりにじゃがいもでもおいしくできます！ じゃがいもを使う際には、1 cm角に切ってゆでて、粉ふきいもにして混ぜると良いです。 アボカドが固い場合は、つぶさないままでも良いです。		

野菜ときのこのスープ

汁物

(4人分)



毎月19日は食育の日、  
毎年6月は食育月間

材 料	分 量	作 り 方
もやし	200g	1. もやしは洗ってざるに上げておく。まいたけは食べやすい大きさに手で裂いておく。人参は薄い短冊切りにしておく。
人参	40 g	
まいたけ	1/2 パック (50g)	
溶き卵	1/2 個	
スキムミルク	大さじ1	2. 鍋に水と鶏がらだし、しょうゆ、塩を入れ、火にかけ沸騰したらもやし、人参を入れる。
顆粒鶏がらだし	小さじ1	
しょうゆ	小さじ 1	3. 再び沸騰したら弱火にし、まいたけを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
塩	少々	
水	600ml	4. 溶き卵にスキムミルクを加えてよく混ぜ合わせる。鍋に回し入れて火を通す。
<div>＜ーロメモ＞ きのこはしめじ、えのきでもおいしく できます！</div>		
		≪ 1 人 分 ≫ ● エネルギー：60k c a l ● たんぱく質：5.0 g ● カルシウム：79mg ● 食塩相当量：1.1 g ● 野 菜：60 g

ヨーグルト寒天（レモン風味）

おやつ

(4人分)

材 料	分 量	作 り 方
無糖ヨーグルト	200 g	<div>1. ヨーグルトとスキムミルクをボールに入れ、泡だて器で混ぜてなめらかにしておく。</div> <div>2. 鍋に水と粉寒天、砂糖を加えて中火にかけ、2 分程度沸騰させ寒天を十分に溶かし、粗熱をとっておく。</div> <div>3. 1 に2 を入れしっかり混ぜてレモン汁を加えさらに混ぜる。 ※レモン汁を加えると、分離しやすくなるので、手早く混ぜてください。</div> <div>4. 型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。</div> <div><div>《1 人分》</div><div>● エネルギー：78kcal</div><div>● たんぱく質：3.5 g</div><div>● カルシウム：129m g</div><div>● 食塩相当量：0.1 g</div></div>
スキムミルク	大さじ1	
レモン汁	大さじ1	
水	100m l	
粉寒天	2 g	
砂糖	大さじ3	
<div>＜ーロメモ＞</div> <div>ヨーグルトにはたんぱく質とカルシウムが豊富に含まれています。</div> <div>レモン汁の風味で、さっぱりとして食べやすいです！</div>		

主食・主菜・副菜をそろえて  
バランスのよい食事を

SMART LIFE PROJECT



(1食分のエネルギー量)					
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	食塩 相当量g	野菜量 g
ごはん(150g)	252	3.8	5	0	0
魚のナッツ揚げ	218	14.9	61	0.9	40
アボカドサラダ	84	3.6	12	0.3	115
野菜ときのこのスープ	60	5.0	79	1.1	60
合計	614	27.3	157	2.3	215
＜おやつ＞ヨーグルト寒天 (レモン風味)	78	3.5	129	0.1	0