

# 和食…こんなメニューはいかが？



## 献立

- ◆やしおます丼
- ◆けんちん汁
- ◆にらの和え物

エネルギー (kcal)	661
脂質 (g)	10.7
塩分 (g)	3.1
野菜の量 (g)	161

※健康づくり応援メニューの基準  
を満たしています



## 材料(1人分)

◆やしおます丼 分量(g)	◆にらの和え物 分量(g)
ごはん..... 250	にら..... 40
いりごま..... 2	もやし..... 30
やしおます..... 80	焼きのり..... 1
ねぎ..... 5	かつおぶし..... 1
しょうゆ..... 9	しょうゆ..... 4
わさび..... 2	からし..... 1

## ◆けんちん汁 分量(g)

木綿豆腐..... 30
大根..... 30
さといも..... 20
にんじん..... 10
小松菜..... 10
こんにゃく..... 5
ごぼう..... 5
ねぎ..... 5
サラダ油..... 2
だし汁..... 100
しょうゆ..... 6

## やしおます丼の作り方

- ①やしおますは、たたきのようにあぶり、スライスする  
ねぎは小口切りにする
- ②丼にごはんを盛り、ごまをかけ、①をのせる

## けんちん汁の作り方

- ①大根とにんじんは5mm厚さのいちょう切りにする  
ごぼうは斜め薄切りにし、水につけてアクを抜く  
さといもは1cmの輪切り、こんにゃくは一口大に切り、  
ゆでる  
ねぎは5mmの小口切り小松菜は軽くゆで、3cmの長さに  
切る
- ②鍋に油を熱し、大根・にんじん・ごぼうを炒める。さらに、  
さといも・こんにゃくを加え、だし汁を入れて柔らかく  
なるまで煮る
- ③しょうゆを入れ、ちぎった豆腐・小松菜・ねぎを加えひ  
と煮立ちさせる

## にらの和え物の作り方

- ①にらは、3~4cmの長さに切り、もやしと混ぜておく
- ②鍋にたっぷりの湯をわかし、①をさっとゆでる
- ③焼きのりはもみのりにしておく
- ④しょうゆとからしを混せておく
- ⑤②を③と④とかつおぶし(天盛りの分は除いておく)で  
あえる
- ⑥器に盛りかつおぶしを天盛りにする

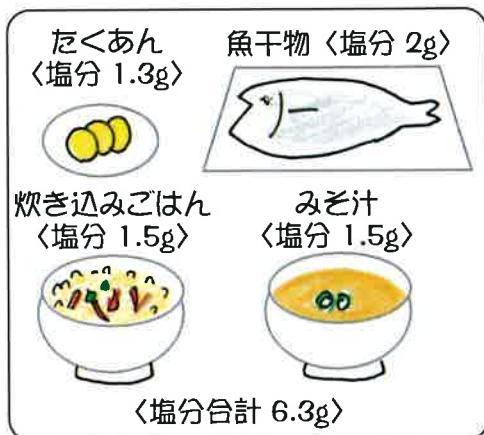
# ヘルシーメニュー開発のポイント

\* \* \* \* 和食編 \* \* \* \*

和食はヘルシーなイメージですが、ごはんに味付けをしていたり、しょうゆを使って食べることが多いので塩分が高めです。また、単品のメニューは野菜が不足しがちです。

## \* 塩分を控えてヘルシーメニュー！

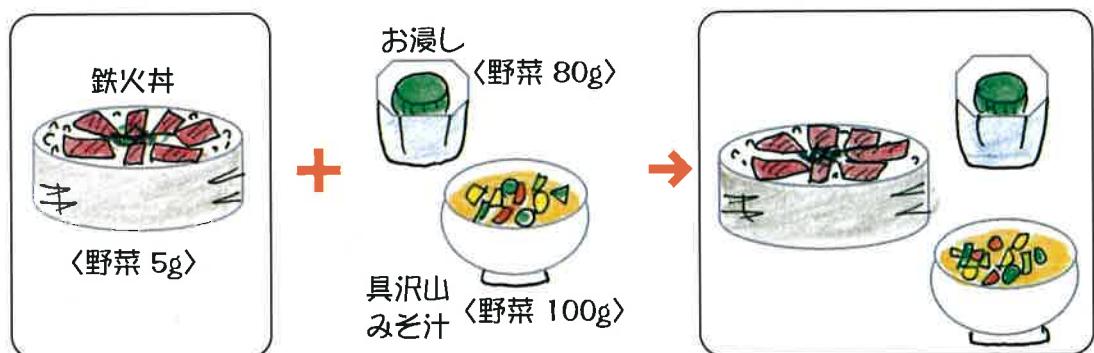
炊き込みごはん、魚の干物、たくあんは塩分が高めです。白いごはんに変えたり、干物は生魚に塩を振って塩焼きに、つけものはお浸しなどにすると塩分が抑えられます。また、定番のみぞ汁は具沢山にすると塩分が抑えられ、野菜もとれて一石二鳥です。



- 主食・主菜・副菜  
がそろっている
- エネルギー  
641kcal
- 塩分  
2.6g
- 野菜  
180g

## \* 野菜を増やしてヘルシーメニュー！

一見ヘルシーな寿司類も、野菜はほとんど使われないことが多いものです。野菜料理を1~2品加えて定食風にしてみてはいかがですか。

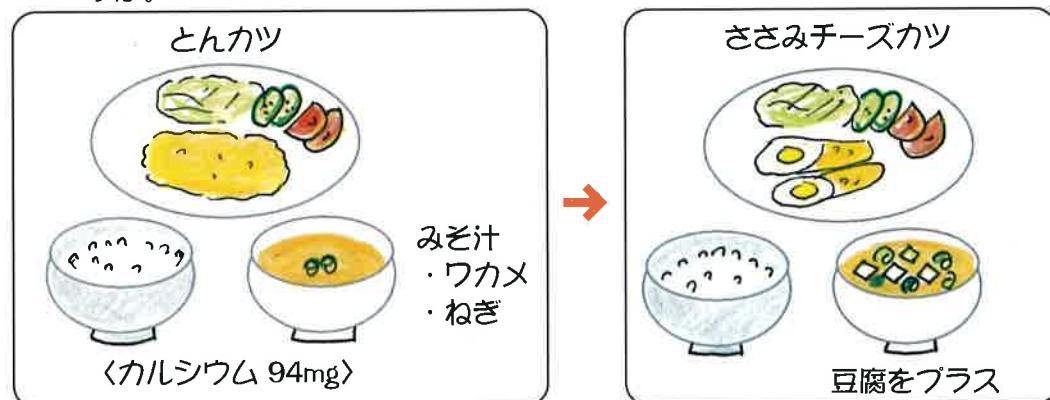


## ▶ 野菜たっぷりメニュー

・野菜 185g

## \* カルシウムたっぷりでヘルシーメニュー！

脂肪の多いロース肉を鶏のささみに変え、チーズを使ってカルシウムたっぷりのメニューはいかがですか。



## ▶ カルシウムたっぷりメニュー

・カルシウム  
235mg

★ヘルシーメニューの基準はP1参照★

「食事バランスガイド」「五訂増補食品成分表」} より参照  
「外食のカロリーガイド」女子栄養大学出版部