

Good Balance賞



メニュー名

簡単！ 夏野菜たっぷりメニュー

エントリ部門 : 高齢者の疾患別(高血圧症)
 時間帯 : 昼食
 UDF区分 (回さ・精製) : なし (常食)
 調理時間 (目安) : 30分 (※昼食全ての時間)
 材料費 (目安) : 256円 (※昼食全ての金額)

1日の献立

- 【朝食】 ロールパン、ふわふわトマト入りスクランブルエッグ、ズッキーニのカレーソテー、ヨーグルト、イチゴジャム添え
 【昼食】 白飯、モロヘイヤのスープ、夏野菜のさっぱり酢鶏、ひじきときゅうりのピリ辛マヨ和え、もも
 【夕食】 白飯、貝だくさんみそ汁、まぐろのパリッときんちゃくあんかけ、おくらのねばねばおろし和え、すいか

【1日の献立の合計】 1人前あたり
 ●エネルギー 1,584kcal ●たんぱく質 61.1g ●脂質 47.6g
 ●炭水化物 222.5g ●塩分 5.8g

※レシピ・栄養成分・調理時間・費用については、応募内容の通りに記載しております。予めご了承下さい。

審査員の先生からのコメント

旬の野菜を上手く使用して、見た目も味も大変食欲をそそる献立です。調味料を上手く使って、塩分を控えています。Good Balanceです。

●栄養成分 (掲載レシピ・1人前あたり)

エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	無機質								
						ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン
507	275.9	21.3	9.2	82.1	4.7	698	851	95	75	289	2.7	2.8	0.36	1.00
Kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
ビタミ														
ビタミンA	ビタミンD	ビタミンD	ビタミンK	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンB6	ビタミンB12	葉酸	パントテン酸	ビタミンC			
136	0.0	3.6	112	0.20	0.23	8.9	0.76	0.00	87	2.23	72			
μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	mg			
脂肪酸		コレステロール	食物繊維	食塩相当量										
飽和(S)	一価(M)	多価(P)	総量											
1.15	4.09	3.35	32	5.3	1.9									
g	g	g	mg	g	g									

Good Balance賞

メニュー名 白飯



材料

・精白米	60g
・水	85g

※レシピ・栄養成分・調理時間・費用については、応募内容の通りに記載しております。予めご了承下さい。

メニュー名 夏野菜のさっぱり酢鶏



材料

・鶏肉 ささみ	60g
・片栗粉	1.5g
・なす	25g
・ピーマン	20g
・赤ピーマン	20g
・たまねぎ	20g
・酒	9g
・減塩しょうゆ	9g
・砂糖	10g
・片栗粉	3.8g
・水	21g
・ごま油	0.5g
・トマトケチャップ	9g

作り方

1. ささみはすじをとり、一口大に切る。片栗粉をまぶす。
2. なすは薄い半月切り、ピーマンと赤ピーマンは小さめの乱切りにする。たまねぎは縦に半分に切り、半月切りにし、薄くスライスする。
3. 耐熱皿にささみ、ピーマン、玉ねぎ、なすの順に入れラップをかけ、電子レンジで3分加熱する（500W）。
4. ③に酒、酢、減塩しょうゆ、ケチャップ、砂糖、水溶き片栗粉を混ぜたものを入れ、電子レンジで2分20秒加熱する（500W）。
5. ④に、ごま油を加え、よく混ぜ、器に盛る。

※レシピ・栄養成分・調理時間・費用については、応募内容の通りに記載しております。予めご了承下さい。

Good Balance賞

メニュー名 ひじきときゅうりのピリ辛マヨ和え



材料

・芽ひじき（乾）	2.5g
・きゅうり	30g
・マヨネーズ	10g
・豆板醤	0.3g
・おろしにんにく	0.3g

作り方

1. ひじきは水で戻し、きゅうりは千切りにする。
2. ひじきときゅうりをボウルに入れて和える。
3. マヨネーズ、豆板醤、おろしにんにくを混ぜたものを、②に入れて混ぜ合わせ、器に盛る。

※レシピ・栄養成分・調理時間・費用については、応募内容の通りに記載しております。予めご了承下さい。

メニュー名 モロヘイヤのスープ



材料

・モロヘイヤ	10g
・たまねぎ	15g
・水	120g
・「味の素K K コンソメ」	0.8g
・こしょう	0.03g

作り方

1. モロヘイヤは5mm幅に切る。たまねぎは縦に半分に切り、半月切りにし、薄くスライスする。
2. 鍋に水を入れ、沸騰してからたまねぎをゆでる。
3. たまねぎがやわらかくなったら、モロヘイヤを入れて、「味の素K K コンソメ」とこしょうで調味し、器に盛る。

※レシピ・栄養成分・調理時間・費用については、応募内容の通りに記載しております。予めご了承下さい。

メニュー名 もも



材料

・もも	70g
-----	-----

※レシピ・栄養成分・調理時間・費用については、応募内容の通りに記載しております。予めご了承下さい。