

平成30年度

かながわ健康プラン21(第2次)の推進

生活習慣予防

平成30年11月9日

神奈川県食生活改善推進団体あゆみ会

座間市食生活改善推進団体

於：座間市立小松原コミュニティセンター実習室

◎主食：白飯 150g



◎主菜：白身魚のレタス包みマスタードソース

材料 9人分

白身魚（カジキマグロ）	4.5切れ（630g）	A	バター	9g
（ア）白ワイン	大さじ2・1/4		サラダ油	大さじ1・1/4
塩・こしょう	少々	（イ）白ワイン		51ml
小麦粉	大さじ3	（ウ）白ワイン		180ml
じゃがいも	2.5個	B	ブイヨン	1・1/4個
牛乳	180ml		水	45ml
レタス	9枚	生クリーム		大さじ4・1/2
		バター		9g
		塩		少々
		こしょう		少々
		マスタード		小さじ4・1/2
		粒マスタード		大さじ2・3/4
		糸とうがらし		適宜

<作り方>

- ①白身魚に（ア）の白ワインをかけ臭みを消す。水気を拭き取り、塩・こしょうで下味をつけ小麦粉をまぶす。
- ②じゃがいもは半分に切ってから薄切りにし、牛乳で柔らかくなるまで煮てつぶす。
- ③レタスは熱湯でさっと茹で、ザルに広げ冷めてから水気をふき取る。
- ④フライパンにAを入れ、白身魚を片面焼き、さらに片面を返ししながら（イ）の白ワインをふりかけ蒸し焼きにする。
- ⑤レタスを広げ手前を少しあげ、②のじゃがいもの1/4量を小判型に広げてのせ④をのせ、葉の手前、両端の順に織り込んで巻く。
- ⑥鍋に（ウ）の白ワイン・Bをいれて軽く煮詰め、生クリームを加えて煮立たせ、バターを加える。
- ⑦塩・こしょうで味を調べ、火を止めてから2種のマスタードを加えて混ぜる。
- ⑧皿に⑦のソースをしき、中央に⑤のレタス包みを置き、糸とうがらしを散らす。

◎副菜：ほうれん草とれんこんの和風サラダ

材料 9人分

ほうれん草	225 g
れんこん	225 g
A	マヨネーズ 大さじ1・1/2
	しょうゆ 小さじ2・1/4
	練りごま(白) 小さじ2・1/4

<作り方>

- ①ほうれん草は茹でて、冷水にとり、水気を絞って3cmの長さに切る。
- ②れんこんは薄い輪きりにして酢水(分量外)に放し、てあくを抜き、熱湯でさっと茹でて水気を切る。
- ③ボウルにAを混ぜ合わせ、ほうれん草とれんこんを加えて和える。器に盛る。

◎副菜：かぼちゃの甘酒ソースかけ

材料 9人分

かぼちゃ	270 g
ヨーグルト	90 g
甘酒	90 g
味噌	大さじ1/3
かぼちゃの種	適宜

<作り方>

- ①かぼちゃは1.5cmの角切りにし、ラップをかけ600wの電子レンジで3~4分加熱する。柔らかくなったら、ラップで丸く形を作る。
- ②ボウルにヨーグルト・甘酒・味噌を混ぜ合わせる。
- ③皿に①のかぼちゃを盛り②をかけ、かぼちゃの種を飾る。

<1人分の栄養価>

脂肪エネルギー比：20.2%

献立名	エネルギー - Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
ご飯	252	3.8	0.4	5	0.0
白身魚の缶包みマスタードソース	245	15.2	9.8	57	0.6
ほうれん草とれんこんの和風サラダ	45	1.4	2.3	31	0.2
かぼちゃの甘酒ソースかけ	40	1.4	0.6	20	0.4
合計	582	21.8	13.1	113	1.2

メモ