

# 2月のバランス献立



今回は11月に行った栄養講座で調理した献立です。津島市の食のボランティア「食生活改善推進員」の皆さんが考えてくださいました。ごはんは雑穀米を加え、ほんのりピンク色で、ワンプレートに盛り、カフェランチ風にしてみました。

※612 kcal、塩分 2.3 g (雑穀ごはん 110 g を含む)

## サケの野菜添え

一人分 292kcal 塩分 0.3 g

材料(二人分) 塩サケ 2 切 レモン汁少々 ブロッコリー1 房 かぼちゃ 1/8 切れ 赤パプリカ 1/4 個 しめじ 1/4 袋 レタス 2 枚 油少々 ヨーグルト大さじ 4 A (マヨネーズ大さじ 1 塩・こしょう少々)

作り方

- ①ザルにクッキングペーパーをひいてヨーグルトを水切りする。(コーヒーフィルターでも可)
- ②ブロッコリーを小房に分け茹でる。レタスは一口大に切る。
- ③かぼちゃはくし切り、赤パプリカは乱切り、しめじは石づきを切ってほぐす。
- ④塩サケを茹でレモン汁をかけ、皿に盛る
- ⑤フライパンに油をひいて③をのせて焼き、少量の水を入れて蓋をし、蒸し焼きし、皿に盛る。
- ⑥①とAを混ぜ、サケと野菜にかける。

## 酢の物

一人分 21kcal 塩分 0.9g

材料(二人分)

大根 5 cm 人参 3 cm 塩適量 乾燥ワカメ 1g A (酢大さじ 1/2 小さじ 1/8 砂糖小さじ 1)

作り方

- ①大根と人参は千切りにして塩を振り、しんなりしたら水気をしぼる。
- ②乾燥ワカメを水で戻し、水を切る。
- ③ボールにAを入れて、①②を和える

## 豆乳カレースープ

一人分 86kcal 塩分 1.1 g

材料(二人分)

玉ねぎ 1/4 個 カレー粉小さじ 1/2 水 100 c c 豆乳 300 c c 固形コンソメ半分 こしょう少々 バター 5 g パセリ少々

作り方

- ①玉ねぎを薄くスライスして、鍋にバターを熱し中火で透明になるまで炒める。
- ②①にカレー粉・水を入れて、カレー粉が解けたら豆乳を加え沸騰しない程度に加熱する。
- ③コンソメ、こしょうを入れて味を調べ、器に盛りみじん切りのパセリをちらす。

## 季節の果物

材料(二人分)

みかん 1 個