

理想的なバランス献立の一例

	主食	副菜	主菜	牛乳製品	果物
朝	トースト		主菜・副菜 ゆで大豆のサラダ	カフェオレ	バナナ
昼	主食・主菜 副菜 焼うどん	きゅうりとセロリの浅漬け		ヨーグルト	パイナップル
夕	ごはん	副菜 春にんじんとみつばの白和え	主食・副菜 カツオのたたきde イタリアンサラダ レシピはこちら➡ 主食・副菜 キムチ風味 落とし卵の味噌汁		

1日あたりの塩分摂取量
目標値(成人)

男性 7.5g未満 女性 6.5g未満

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

栄養のバランスをとり、たんぱく質の摂取と
高齢者の低栄養・フレイル予防をこころがけましょう！

食育
レシピ

カツオのたたきde
イタリアンサラダ

カツオの旬は春と秋です。春のカツオは初カツオと呼ばれ、脂肪が少ないためあっさりとした味わいです。カツオに含まれるDHAとEPAの飽和脂肪酸は魚の中でもトップクラスです。DHAは脳の働きを活性化し、EPAは血栓を予防する効果があると言われています。今月はドレッシングをかけてイタリアン風に召し上がってみましょう。

材料(4人分)

カツオのたたき300g、大阪府立大フリルレタス1袋、ベビーリーフ1袋、スプラウト1パック

ドレッシング
新玉ねぎ1/4個、にんじん1/4本、りんご1/4個、
オリーブ油50ml、おろしにんにく大さじ1/2、
砂糖小さじ1、しょうゆ大さじ1、
粗びきこしょう少々、塩少々

下準備

- ① 新玉ねぎはみじん切りにして水にさらす。
- ② にんじんとりんごはすりおろす。
- ③ カツオのたたきは食べやすい大きさに切る。
- ④ 府大フリルレタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ⑤ スプラウトは3cmの長さに切る。

作り方

- ⑥ ①の玉ねぎの水気をしっかりと切り、②とそのほかの材料をよく混ぜわけてドレッシングを作る。
- ⑦ ④のフリルレタスとベビーリーフをこんもりと盛り付け、その上に③のカツオのたたき、⑤のスプラウトをのせる。
- ⑧ ⑥のドレッシングをかけていただく。

● 台所ワンポイント

- *ドレッシングは混ぜ合わせたあと少し時間を置くと、味がなじんで美味しくなります。
- *お好みでにんにくの量を加減してください。



カツオのたたきde
イタリアンサラダの
栄養価(1人分)

エネルギー
204 kcal

たんぱく質
20.4 g

脂質
10.5 g

塩分
1.2 g