

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 蒸し鶏の サラダ	ヨーグルト 紅茶	オレンジ
昼	主食・主菜 あざりと トマトの スパゲッティ	副菜 野菜スープ レタスと ハムのサラダ		カフェオレ	
夕	主食・副菜 小松菜と ちりめんじゃこの チャーハン	主菜・副菜 小松菜と鯖の 酢味噌和え レシピはこちら➡ とろろ昆布の すまし汁			グレープ フルーツ

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

小松菜と鯖の
酢味噌和え

サンプラザでは(有)しものファーム(堺市)の地元農家で作られた小松菜を販売しています。水は地下天然水、肥料やたい肥は試作改良を重ね特別配合した有機成分を使用。環境保全型農業により、柔らかく味が濃く、甘みのある小松菜です。今回は常備しておく便利な鯖缶と合わせて酢味噌和えに仕上げってみました。

材料(4人分)

小松菜200g、鯖の水煮缶1缶(200g)、人参50g、
酢味噌〔味噌大さじ3、酢大さじ2、砂糖大さじ2、練り辛子小さじ1、
白いりごま小さじ1〕

下準備

- ① 小松菜は4cmのざく切りにする。
- ② 人参は短冊切りにする。
- ③ 鯖缶は缶汁を切っておく。
- ④ 酢味噌の材料を混ぜ合わせておく。

作り方

- ⑤ 湯を沸騰させ、①の小松菜と②の人参を茹で、流水にかけて粗熱をとって固く絞る。(洗った小松菜とにんじんを水気をきらずに耐熱ボウルに入れふんわりとラップをかけて電子レンジで約2分30秒加熱する。流水をかけて粗熱を取り、水気を絞ってもよい)
- ⑥ ③の鯖缶を粗くほぐし、⑤の小松菜と人参と混ぜ合わせ、器に盛る。
- ⑦ ④の酢味噌を⑥にかけていただく。

● 台所ワンポイント

※酢味噌は食べる直前にかけるようにしましょう。



小松菜と鯖の
酢味噌和えの
栄養価(1人分)

エネルギー
215 kcal

たんぱく質
14.0 g

脂質
12.6 g

塩分
1.7 g

