

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	ごはん	人参とわかめのめんつゆあえ	和風スクランブルエッグ	アイスカフェオレ	ぶどう
昼	ごはん	3色ナムル じゃがキャベスープ	鶏肉のホイル焼き	ヨーグルト	
夕	ごはん	副菜 里芋のわさびマヨあえ 大根と人参の味噌汁	主菜 秋鮭の野菜きのこあんかけ レシピはこちら➡		梨

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!

# 秋鮭の野菜きのこあんかけ



秋が旬の鮭を使った簡単な料理です。

野菜ときのこのあんかけで、より秋らしさを感じられる1品に。

## 材料(4人分)

秋鮭4切(320g)、蓮根1節(100g)、小松菜1/3束(70g)、  
舞茸1/2p(50g)、椎茸2枚(40g)、白葱1/2本(50g)、  
おろし生姜15g

調味料 塩少々、米粉適量、サラダ油大さじ2、

【A】水300ml、酒大さじ2、みりん大さじ2、醤油大さじ2

【B】水大さじ1強、片栗粉大さじ1

## 下準備

- ① 鮭は塩を振り、2~3等分に切る。表面の水分をふき取ってから、米粉をまぶす。
- ② 蓮根は皮をむいて半月切りにする。レンジ600wで30秒加熱する。
- ③ 小松菜は4cm幅に切り、葉と茎に分けておく。
- ④ 舞茸はほぐし、椎茸は薄切りにする。白葱は細せん切りにする。

## 作り方

- ⑤ フライパンに油を熱し、鮭と蓮根を入れて揚げ焼きにする。火が通ったら、キッチンペーパーの上に取り出し、余分な油をとる。
- ⑥ 鍋に【A】、舞茸、椎茸、小松菜の茎を加えて火にかける。具材に火が通ったら、小松菜の葉を加えてさっと火を通し、【B】の水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ 器に⑤を盛り付け、⑥をかけ入れて、白葱と生姜をトッピングする。

## ● 台所ワンポイント

- \* 鮭に米粉をまぶして焼くことで、表面がカリッと仕上がります。
- \* 米粉は小麦粉に置き換えてもよいでしょう。
- \* きのこ類は水から入れて沸騰させると、旨味が引き出されます。
- \* だし汁は、めんつゆで簡易的に作ってもおいしく作れますよ。



秋鮭の野菜きのこ  
あんかけの  
栄養価(1人分)

エネルギー  
252 kcal

たんぱく質  
20.5 g

脂質  
10.7 g

塩分  
1.7 g