

ポヌール 献立表

名前 樋田 瑛美

カリウムたっぷり高血圧予防メニュー

メニュー名	材料名	分量	作り方	栄養素			
菜の花ごはん	めし・精白米(水稲)	150	①菜の花は、塩少々を入れた熱湯でゆでて、冷水にとる。水けを絞って細かく刻み、うす口しょうゆ小さじ2をふってよく混ぜてからきつく絞る。 ②塩昆布は小さい角切りにする。梅干しは種を除き、包丁でたたく。 ③卵は小鍋に割り入れ、分量の塩、酢加えてよく溶き、中火にかける。菜ばし4~5本で混ぜながら細かくいる。 ④生しいたけは、きつく絞ったぬれぶきんでかさをふき、軸を除く。焼き網に並べ、かさに焼き色がついて香りがたつまで焼く。分量の酒・うす口しょうゆを合わせたバットに、焼きたてのしいたけを入れて浸す。細かく刻み、汁けを絞る。 ⑤温かいご飯をポウルなどにあげ、白ごま、②、③、④を散らし、しゃもじで混ぜる。もみのりと菜の花を散らし、全体を大きく混ぜる。	エネルギー	305	レチノール当量	78
	なばな	20		たんぱく質	8.3	ビタミンB1	0.09
	塩昆布	2		脂質	3.2	ビタミンB2	0.2
	梅干し	2		炭水化物	59	ビタミンC	28
	鶏卵	20		カリウム	243	食物繊維	2.3
	生しいたけ	10		カルシウム	68	食塩相当量	1.3
	白ごま-いり	1		鉄	1.4		
	あまのり・焼きのり	0.5					
	食塩	0.1					
	穀物酢	0.5					
清酒・上撰	3						
うすくちしょうゆ	2						
白菜と玉ねぎの味噌汁	はくさい	20	①玉ねぎは、くし切り、白菜は食べやすい大きさに切る。しめじは石づきを除いてほぐす。 ②混合だしを入れた鍋を熱し、しめじ、玉ねぎ、白菜を加えて煮る。 ③食材に火が通ったら、味噌を溶き入れる。	エネルギー	23	レチノール当量	3
	たまねぎ	10		たんぱく質	1.7	ビタミンB1	0.06
	ぶなしめじ	10		脂質	1.3	ビタミンB2	0.06
	かつお・昆布だし	140		炭水化物	2.9	ビタミンC	2
	淡色辛みそ	6		カリウム	204	食物繊維	0.9
			カルシウム	36	食塩相当量	0.9	
			鉄	0.5			
鶏の照り焼き	若鶏・もも、皮つき	80	①鶏肉は、広げて火を通りやすくする。 ②しょうゆ・みりん・酒を混ぜ、鶏肉を浸し、味をつける。 ③オーブンで焼く ④火が通ったら、そぎ切りにする ⑤キャベツ、赤パプリカは、千切りにし、キャベツは、塩もみをする。 ⑥薄口醤油とマヨネーズを混ぜる。 ⑦①と②を和える	エネルギー	247	レチノール当量	34
	こいくちしょうゆ	3		たんぱく質	15.8	ビタミンB1	0.09
	本みりん	3		脂質	17.3	ビタミンB2	0.18
	清酒・上撰	2.5		炭水化物	5.7	ビタミンC	8
	《添え》			カリウム	499	食物繊維	1.8
	キャベツ	40		カルシウム	40	食塩相当量	1
	赤ピーマン	5		鉄	0.6		
	食塩	0.1					
	うすくちしょうゆ	2					
	マヨネーズ	6					
ひじきのサラダ	ほしひじき	3	①芽ひじきは水につけ、15分間ほどおいて戻し、ざるに上げて水けをきる。 にんじん、大根、きゅうりは1cm幅の短冊形に切る。 ②【ドレッシング】をつくる。ほかの材料と合わせ、よく混ぜる。 ③鍋に湯を沸かし、①の芽ひじき、にんじんを入れる。ひと煮立ちさせたら、ざるに上げて湯をきる。熱いうちにポウルに入れ、②のドレッシング1/2を加えて手早くあえる。 ④③を器に盛り、①の削り節をのせ、残りのドレッシングをかける。	エネルギー	23	レチノール当量	98
	にんじん	10		たんぱく質	1.1	ビタミンB1	0.07
	大根	30		脂質	0.1	ビタミンB2	0.08
	きゅうり	10		炭水化物	6.9	ビタミンC	19
	《ドレッシング》			カリウム	243	食物繊維	2.6
	穀物酢	5		カルシウム	58	食塩相当量	0.3
	みりん・本みりん	1		鉄	2		
	車糖・上白糖	0.5					
	こいくちしょうゆ	1					
	かつお・削り節	0.5					
枝豆とにんじんの白和え	にんじん	15	①豆腐はふきんか不織布の紙タオルで包む。 バットなどではさみ、おもしろ小皿などをのせておき、水きりをする。 ②①を裏ごしする(またはフードプロセッサーでかくはんする)。すり鉢に入れ、【A】を加えてよくすり合わせる。堅いときはだし少々(分量外)で調整する。 ③鍋に湯を沸かし、塩を少々入れる。枝豆を入れて約2分間ゆでる。 ④しいたけを薄切りに、茹でる。しらたきも茹でておく。 ⑤③、④を冷ます。 ⑥②に⑤を加え、全体をあえる。器に盛る。	エネルギー	70	レチノール当量	119
	生しいたけ-生	10		たんぱく質	4.5	ビタミンB1	0.12
	絹ごし豆腐	30		脂質	1.6	ビタミンB2	0.09
	えだまめ-生	20		炭水化物	8.9	ビタミンC	6
	しらたき	10		カリウム	250	食物繊維	1.5
	車糖・上白糖	3		カルシウム	38	食塩相当量	0.7
	うすくちしょうゆ	2		鉄	0.9		
	ごま-ねり	1					
	食塩	0.3					

ランチメニュー	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
合計	645	29.7	23.4	83.4	1439	240	5.5	333	0.43	0.6	63	9.1	4.2
全エネルギーに対する割合(PFC)		18.40%	30.80%	50.80%									
動物性たんぱく質比		53.20%											

