

私の

LUNCH LIFE

おすすめの一品



笹寿司



栄養価
エネルギー 361kcal
たんぱく質 12.3g
脂質 4.9g

笹寿司は新潟県上越地方の郷土食です。山と海の食材をたっぷり使い、一品でさまざまな味わいや彩りが楽しめます。具材のぜんまいは、春に採ったものを乾燥させているため、上越地方では年中食卓に上がる、お馴染みの食材です。

材料・分量

酢飯	150g
干しいたけ	1g
たけのこ水煮	20g
ぜんまい水煮	20g
だし汁	50g
しょうゆ	3g
砂糖	2g
酒	1g
みりん	1g
絹さや	10g
錦糸卵	10g
骨なし秋鮭	20g
塩	0.2g
桜でんぶ	3g
紅しょうが	5g
酢ばす	10g
笹の葉	3枚

作り方

- 1.干しいたけを水で戻しておく。たけのことぜんまいは2~3cm幅に切っておく。
- 2.1をそれぞれ調味料で煮る。
- 3.秋鮭は塩をふって焼き、ほぐす。
- 4.れんこんを薄い半月切りにし、砂糖、酢、塩(分量外)で調味して酢ばすを作る。
- 5.米を炊き、酢飯を作っておく。
- 6.笹の葉1枚に50gの酢飯を盛り、平らにならす。
- 7.6に3種ずつ具材を彩りよく盛りつける。

献立例

- 笹寿司
- きのこ汁
- 秋茄子と厚揚げの田楽
- おけさ柿
- ジョア マスカット



新潟県 上越市



上越地域医療センター病院 栄養科
 栄養士長 水沢 麻奈美(左上)
 管理栄養士 川田 智美(右上)
 日清医療食品株式会社 中部支店
 管理栄養士(チーフ) 荒川 鉄(前列左)
 管理栄養士 守橋 花織(前列中央)
 栄養士 上原 優(前列右)

五目あんかけ焼きそば



栄養価
エネルギー 430kcal
たんぱく質 17.8g
脂質 10.6g

ビタミンB1が豊富な豚肉を使用した焼きそば。いろいろな野菜が入っているので彩りが良く、食欲をそそる一品です。豚肉は肩ロースやバラなど脂分が多めのものが合い、野菜や肉をせん切りにすると、噛む力が弱い方も食べやすくなります。

材料・分量

蒸し中華麺	150g
豚肩ロース薄切り肉	35g
むきえび	20g
キャベツ	10g
赤ピーマン	10g
チンゲンサイ	10g
にんじん	8g
ごま油	1g
サラダ油	2g
中華スープ	80g
塩	0.6g
こしょう	少々
酒	1g
しょうゆ	3g
片栗粉	1g

作り方

- 1.中華麺は蒸して軽くごま油をまぶしておく。
- 2.豚肉や野菜はせん切りにし、サラダ油で炒める。
- 3.具材がやわらかくなったら中華スープを加え、調味料で味を調える。
- 4.3に水溶き片栗粉を加え、あんを完成させる。
- 5.中華麺を皿に盛りつけ、五目あんをかける。

献立例

- 五目あんかけ焼きそば
- 豆腐の南禅寺蒸し
- フルーツコンポート
- Newヤクルト



東京都 町田市



老人保健施設
 マイライフ尾根道 栄養科
 管理栄養士 藤浦 美由紀

栄養価・材料・分量は
 1人当たりの値として
 換算しています。

