

9品目:白菜丸ごと1週間 5日目



☆ワンポイント☆

あらかじめ、だし汁は昆布で取っておきましょう。
 刻み昆布が手に入らない場合は、だしを取った昆布で代用してもOKです。
 鍋の薬味として万能ねぎのほか、生姜をプラスしても美味しく召し上がれます。
 鍋の具材はお好みでアレンジ可能です！

しいたけは食物繊維を豊富に含むほか、ビタミンB群やビタミンDを多く含みます。
 ビタミンDはカルシウムやリンの吸収を促進して骨を健康に保つ働きがあります。
 また、しいたけをはじめ、きのこ類に豊富に含まれているβ-グルカンには、免疫力を高める働きがあるとされています。

■5日目献立

☆たっぷりはくさいの9品目鍋
 ☆大根と塩昆布和え

栄養価

カロリー	506	kcal
たんぱく質	50.3	g
脂質	19.6	g
炭水化物	34.5	g
食物繊維	11.2	g



☆大根の塩昆布和え

海藻・野菜

カロリー	11	kcal
たんぱく質	0.6	g
脂質	0.1	g
炭水化物	2.8	g
食物繊維	1.0	g

【材料】 1人分

大根	50g
塩昆布	2g

【作り方】

- ① 大根は短冊切りにし、ポリ袋に入れる。
- ② 塩昆布を入れ、空気を入れて振り混ぜる。
- ③ 味が馴染んだら、器に盛る。



カロリー	495	kcal
たんぱく質	49.6	g
脂質	19.5	g
炭水化物	31.7	g
食物繊維	10.2	g

☆たっぷりはくさいの9品目鍋

肉・魚・貝・豆類・卵・乳製品・油脂・海藻・野菜

【材料】 1人分

白菜		270 g(3枚)
大根		40 g
人参		30 g
長ねぎ		50 g(1/2本)
生しいたけ		40 g(2枚)
しめじ		30 g(1/4)
まだら		100 g(1切れ大)
むきえび		15 g(3尾)
豆腐(絹ごし)		50 g
鶏ひき肉	}	70 g(卵大)
粉チーズ		2 g(小さじ1)
長ねぎ	A	10 g
生姜		14 g(1片)
日本酒		5 g
醤油		3 g
ごま油		2 g
あさり(殻付き)		30 g
うずら卵(水煮缶詰)		40 g(4個)
刻み昆布	2 g	
昆布だし		適量 (350cc目安)

〈つけだれ〉

味付けポン酢	30 cc(大さじ2)
万能ねぎ	1.5 g(1/2本)

【作り方】

- ① 水に昆布を浸し、だしをとる。
- ② 白菜は一口大に、長ねぎは斜め切り、人参は型で抜く。しいたけは十字を入れておく。
- ③ Aの長ねぎはみじん切りに、生姜はすり卸しておく。ボールに他の材料を入れ、よく混ぜる。
- ④ 鍋に①を入れ、②を並べ、魚・えびを入れ火をつける。
- ⑤ 沸騰したら、③の肉団子をスプーンですくい入れ、アクとり、あさりを入れ蓋をする。
- ⑥ 肉団子に火が通り、あさりの殻が開いたら、食べ頃です。
- ⑦ 味ぽんに小口切りにした万能ねぎを浮かべる。