



桜の花も咲き始め、春がやってきました♪お弁当を持って家族と、仲間と、恋人とお花見に出かけてみてはいかがでしょうか？栄養バランスを考えた「お花見弁当献立」をぜひ参考に、春を満喫しましょう(^o^)/

お花見弁当
献立



☆ メニュー ☆	エネルギー	塩分	単位
主食 : たけのご飯	328 Kcal	2.0 g	4.1
主菜 : 鮭の柚庵焼き	126 Kcal	0.9 g	1.6
副菜① : 菜の花と炒り卵のおひたし	36 Kcal	0.2 g	0.5
副菜② : はすの梅酢和え	13 Kcal	0.4 g	0.2
果物 : いちご(90g)&グレープフルーツ(1/8切)	42 Kcal	0 g	0.5
合計	545 Kcal	3.5 g	6.9

* たけのご飯(4人分) *

材料: 精白米 3C、水煮たけのご 240g、④(砂糖小1、みりん大2、醤油大1半、だし汁3/4C) ⑤(酒大2、塩小3/4)

- ① 米は洗っておく。
- ② ④を合わせて煮立て、薄いいちょう切りにした水煮たけのごを中火で煮る。
たけのごにある程度味が付いたら煮汁と分けておく。
- ③ 炊飯器に①、②の煮汁と⑤を入れて普通に水加減し、軽く混ぜて炊く。
- ④ 炊けたところに②のたけのごをのせて10分ほど蒸らし、さっくり混ぜ合わせたら・・・完成!!

* 鮭の柚庵焼き(4人分) *

材料: 生鮭 80g×4枚、④(酒・みりん・醤油 各大1半)、ゆず 1ヶ、いんげん 20g、フキトマト 4ヶ

- ① ④を合わせ、生鮭と薄い輪切りにしたゆずを、途中で上下を返しながら20分ほど漬け込む。
- ② 鮭の汁気を切り、途中で数回漬け汁をゆきながらグリルで焼き上げる。
- ③ さっとあぶり焼きしたゆずと、茹でたいんげん、フキトマトを添えて・・・出来上がり♪



* 菜の花と炒り卵のおひたし*(4人分)

材料: 菜の花 240g(塩少々のお湯で茹でる)、卵 1ヶ(炒り卵にする)、醤油 大1、だし汁 少々

- ① 茹でた菜の花を醤油・だし汁で和え、上から炒り卵を散らす。

* はすの梅酢和え*(4人分)

材料: れんこん 200g(薄い輪切りにし酢少々のお湯で軽く茹でる)、梅干し 1ヶ、酢 小4、塩・胡椒 少々、貝割大根 小量

- ① 茹でたれんこんが熱いうちに、刻んだ梅肉と酢、塩コショウで和える。色味で貝割れを添えて。

季節の
食材



旬の食材は栄養価も高く、また食卓に季節感を取り入れる絶好のアイテムです♪今回は《アスパラガス》にクローズアップ!
★血圧を調節する働きがあるカリウム。
★カロテンが体内でビタミンAとなり、暗がりでの視力を調節。★味覚機能に重要な亜鉛。
★“道徳のビタミン”と言われ、精神を安定させる働きのあるビタミンB1。★便秘を解消する食物繊維。

こんなお料理いかがですか？

『アスパラ&ベーコン&コーンのバターソテー』

『アスパラとチーズ入りコロッケ』

これらの栄養素をたっぷり含んだアスパラガス、今晚の食卓に是非どうぞ!

ご利用
下さい☆

無料栄養相談
実施中!!

「血圧が高いと言われた…(^^;」
「コレステロールが気になるわ(>_<)」
「バランスの良い食事って(…?)」
「糖尿病の食事療法を教えてください(…)」

食に関する疑問・質問に、
栄養士がお答えいたします。

- * お薬が出来るまでの待ち時間に!
- * ご自宅からお電話で☆ * 時間のある日を予約して!
- * 時間がないから書面やFAX回答を希望!

ご都合に合わせてお選びください。

☆☆ 詳細はスタッフにお問い合わせください。☆☆

プラザ薬局 TEL 048-969-2766 FAX 048-969-2767