

500kcalレシピ No.4

油と相性のいいナスは生姜と一緒に調理します。いりごまも効果的に。作り方は裏面をご覧ください。

【カジキのカレー風味焼】

我が家では、食卓によく登場します。



レシピのコンセプト

1食500kcal 塩分2g

- ・家でもできそう
- ・旬の食材を使う
- ・まずまず美味しい
- ・血糖値をあげにくい

写真撮影: プラザ栄養科 清水

～本日の3つのポイント～

①焼いて調理。

煮魚も良いですが、焼魚にすることで、薄味でも食べることができます。生野菜を添えて一緒に食べましょう。

②生姜を使って一味工夫。

ナスを煮るときに、しょうがを加えてサッパリ感を出します。すりおろしても、ひとかけ加えても良いでしょう。

③きのこ類も加えて。

切干大根のマリネには、しめじを追加しております。歯ごたえもあり、カサも増え、食べ応えがあります。

今回のレシピは、ご飯150gを含めたエネルギーとなります。おかず(上記写真)だけだと、約280kcal程度になります。

500kcal レシピ No.4

献立名	食材	重量(g)	エネルギー	糖質	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分	
ご飯	ご飯	150	252	53.2	5.3	0.5	0.5	0	
	*ご飯のg数は、指示エネルギー量によって異なります。								
ガジキのカレー風味焼	めかじき	90	126.9	0.1	14.6	5.4	0	0.2	
	塩	0.3	0	0	0	0	0	0.3	
	こしょう	0.01	0	0	0	0	0	0	
	小麦粉	6	22	4.6	0.5	0.1	0.2	0	
	カレー粉	1	4	0.6	0.1	0.1	0.4	0	
	サラダ油	3	27.6	0	0	3	0	0	
	ケチャップ	2	2.4	0.5	0.0		0.0	0.1	
	つけあわせ	ミニトマト	20	5.8	1.4	0.2	0.0	0.3	0
		レタス	15	1.8	0.4	0.1	0.0	0.2	0
なすの焼浸し	なす	60	13.2	3.1	0.7	0.1	1.3	0	
	サラダ油	3	27.6	0	0	3	0	0	
	顆粒だし	3	6.7	0.9	0.7	0.0	0	1.2	
	しょうゆ	3	2.1	0.3	0.2	0	0	0.4	
	生姜	5	1.5	0.3	0.1	0.0	0.1	0	
切干大根ナムル	切干大根	5	14	3.4	0.3	0.0	1.0	0.0	
	人参	15	5.6	1.4	0.1	0.0	0.4	0.0	
	きゅうり	20	2.8	0.6	0.2	0.0	0.2	0	
	しめじ	20	3.6	1	0.5	0.1	0.7	0	
	砂糖	3	11.5	3	0	0	0	0	
	酢	9	2.3	0.2	0.0	0	0	0	
	しょうゆ	3	2.1	0.3	0.2	0	0	0.4	
	白ごま	1	6	0.1	0.2	0.5	0.1	0	
フルーツ	梨	100	43	11.3	0.3	0.1	0.9	0	
合計			584.5	86.7	24.3	13.0	6.4	2.7	

500kcal レシピ No.4

ご飯

①炊き上がったご飯を、規定量測る。

かじきのカレー風味焼

①めかじきは、キッチンペーパーで水気をよくふきとります。

②塩、こしょうで下味をつけます。

③小麦粉とカレー粉をよく混ぜ合わせます。

④めかじきに、③をまんべんなくまぶします。（ビニール袋に入
れると均等にまぶせます）

⑤フライパンに油をしき、④のめかじきを焼く。

⑥火が通ったら、完成です。

⑦お好みにおうじてケチャップをつけて召し上がって下さい。

付け合せ ①ミニトマトはよく洗って添えます。

②レタスは洗って適度な大きさにちぎり、敷きます。

なすの焼浸し

①なすはヘタをとります。

②なすの皮をむきます。（縞目）

③なすを蒸してから両面を軽く焼きます。

④だし、しょうゆをあわせてところに、なすを加えます。

⑤もりつける際にしょうがをくわえて完成です。

*冷やして食べると美味しいです。

切干大根ナムル

①切干大根は戻します。

②人参、きゅうりは千切りにします。

③しめじはいしづきをとり、ほぐします。

④人参、しめじを茹でます。

⑤砂糖、酢、しょうゆであわせ酢を作ります。

⑥材料に合わせ酢をかけ、よく合えます。

⑦最後に、白ごまをふって完成です。

季節の果物

①洗って盛りつける。

*色が変色するのを防ぐために、うすい塩水に
つけています。