

# 本日のお料理

## 17食品群の 彩り御膳

### ブリの幽庵焼き



柑橘の風味とすっぱさがアクセントになります。

DHAが豊富に含まれるブリを、柑橘の香り豊かな調味液に漬けて込んで風味良く焼き上げました。  
箸休めに「菜の花の酢味噌和え」を添えています。

### 野菜の天ぷら



抹茶で風味をプラスすると薄味が気にならなくなります。

アスパラ、南瓜、舞茸の季節野菜を取り入れた天ぷらです。  
抹茶塩が風味豊かです。

### 五目豆腐いなり

五目豆腐を詰めたいなりをだし香る煮汁で煮て、あんをかけた上品な一品です。

### ひじきご飯

おかずと一緒に楽しめるよう、味付けを控えめにした混ぜご飯です。  
和食に取り入れればうれしい牛乳をこっそり入れています。

### すりながし汁



とろろのとろみで、塩味を感じやすくなります。

とろろと溶き卵の優しいお吸い物です。

### 苺甘酒ゼリー

健康食品の甘酒をゼリーにしました。



栄養価(一食当たり)

エネルギー 648 kcal

たんぱく質 24.0g

脂質 24.0g

塩分 2.1g

食事を使う塩分が多い傾向にある、

わたしたち日本人の塩分摂取量の当面の目標は、

1日で**男性8g未満**、**女性7g未満**です。(※2)

ポリウムたっぷりなのに、塩分を1日の目標の

3分の1以下にしっかり抑える工夫が散りばめられています。

※2 「日本人の食事摂取基準(2015年版)」