

ホームページで 献立づくり



▶ **メニュー-BOOK365日とは**
 今日の献立をどうしよう...
 糖尿病や高血圧の人向けの献立は難しそう...
 冷蔵庫の残りもので作れる料理はないかしら...
 そんなとき、約1000種の料理から
 目的に合った献立を検索できるサイトです。

こんなことも調べられます！

- 症状別健康レシピ
 (ダイエット・糖尿病・高血圧・高脂血症など)
- セットメニューのアレンジ 消費カロリー計算
- 体重コントロールの基本 外食の塩分・カロリー検索

ご利用方法
 『なら共済TOPページ 健康情報欄「メニュー-BOOK365日」ボタン
 案内画面 ログイン画面 コンテンツ画面』の順でアクセスできます。

倶楽部すこやか★なら共済
<http://www.kyosai-nara.jp/>



さわやかちゃん料理の腕を振るこの巻

元気レシピ



献立のアレンジ

塩分制限のある人

カニ鍋の塩を0.5gにし、赤とうがらしを加える。キャベツとにんじんの甘酢いためめの塩を0.3gに。

+1単位(80kcal)

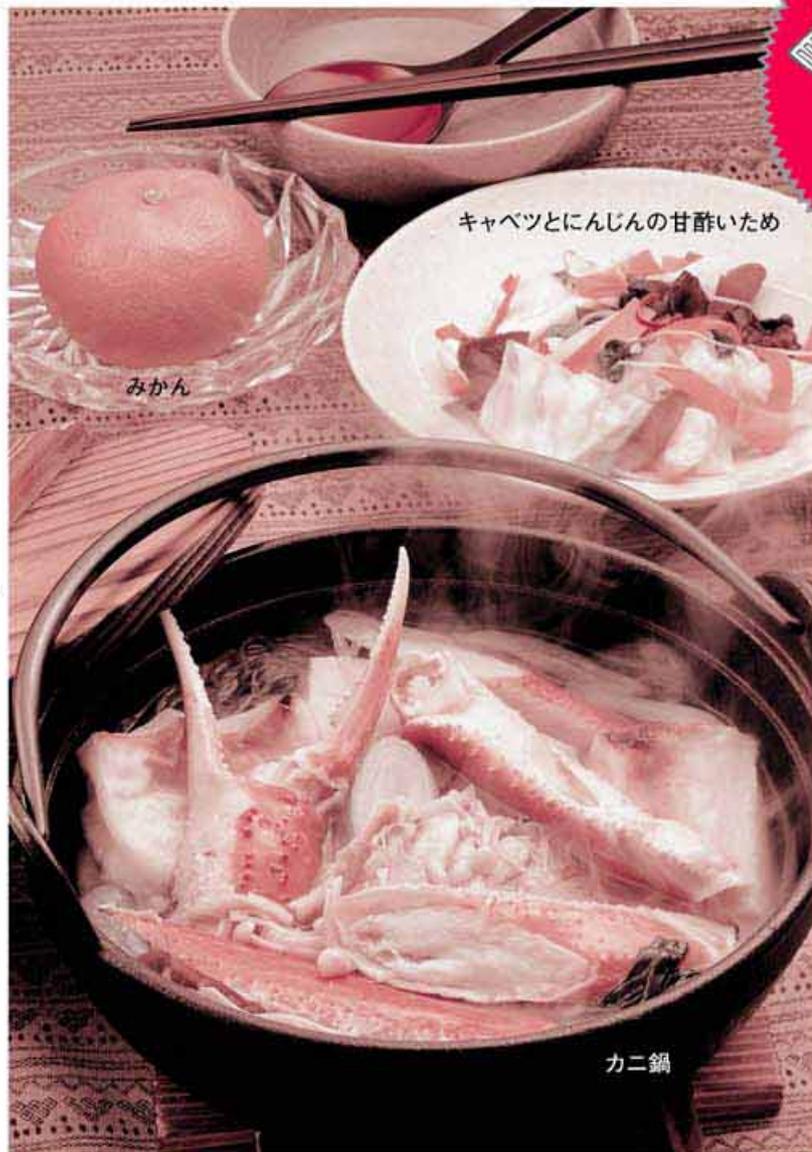
ふかしつま芋60gを加える。

-1単位(80kcal)

カニ鍋のもちを65gに。

鍋物には 野菜小鉢を

肉や魚介、豆腐、各種野菜を取り合わせた鍋物はこれ一品で栄養満点。刺し身などを添える人もよくいますが、たんぱく質のとりすぎになってしまう。副菜には野菜の塩もみや酢味のあえ物、芋や豆のうす甘煮などが味の点でもよい相性です。



カニ鍋の献立

ちよつとぜいたくなカニ鍋は、特別な日によさそう。身を殻からはずしながら、ゆつくりと味わいましょう。

560kcal

7.0単位

●カニ鍋

【材 料】

もち	100g	はるさめ(乾)	10g
カニ	80g(殻つき250g)	だし	11/2カップ
豆腐(もめん)	100g(1/3丁)	塩	小さじ1/5
青梗菜	100g	しょうゆ	小さじ1
ねぎ	30g	酒	小さじ1
えのきだけ	20g	みりん	小さじ1/2

【作り方】

1. もちは焼き網にのせてこんがり焼く。
2. カニは斜め半分に切る。
3. 豆腐は四角に切る。
4. 青梗菜は5cm長さに切る。
5. ねぎは斜めに薄く切る。
6. えのきだけは根元を切り、長さを半分に切る。
7. はるさめは熱湯につけてもどし、食べやすい長さに切る。
8. 鍋にだしを入れて火にかけ、カニを入れ、煮立ったらアクをすくい取り、調味料を加え、残りの具を加えて煮る。

●キャベツとにんじんの甘酢いため

【材 料】

キャベツ	50g	サラダ油	小さじ3/4
にんじん	15g	砂糖	小さじ1/2
貝割れ菜	5g	塩	少量(0.6g)
きくらげ	少量(0.5g)	酢	小さじ1
赤とうがらし	少量		

【作り方】

1. キャベツは大きめの短冊切りにする。にんじんは細めの短冊切りにする。
2. 貝割れ菜は根元を切り落とす。
3. きくらげは水につけてもどし、一口大に切る。
4. 赤とうがらしは種を除き、小口切りにする。
5. フライパンにサラダ油を熱し、赤とうがらし、キャベツ、にんじんの順に入れていため、全体に油がまわったらきくらげ、砂糖、塩、酢、貝割れ菜を加え、ひと混ぜする。

●みかん 100g(1個)



この献立の詳しい栄養価を知りたい、別の「副菜」「もう一品」はないかしら……

そんなときは、**奈良共済ホームページへアクセス!**

「メニューBOOK365日」があなたに合った健康レシピを見つけます