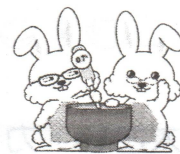


腸内環境を整える!!

～スッキリ快適な毎日過ごすために～



5名

献立名		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
主食	麦ごはん130g	204	3.7	0.6	46.6	0.0
主菜	いわしの玉ねぎマリネ	217	18.8	11.5	10.9	1.0
副菜	そばのひじき和え	51	2.6	1.5	7.4	0.6
汁物	きゅうりとトマトのスープ	42	2	2.3	3.5	0.7
デザート	あずきかんてん	74	1.2	0.1	18.1	0.2
合計		588 kcal	28.3 g	16.0 g	86.5 g	2.5 g
		P・F・C比	19%	24%	56%	

麦ごはん130g

材 料	1人分	5人分	目安量	作 り 方
米	55 g	275 g		①米を洗い分量の水を加える。麦を加えて30分程つけ、炊飯する。
押し麦	5 g	25 g		
水	85 g	425 g		

いわしの玉ねぎマリネ

材 料	1人分	5人分	目安量	作 り 方
いわし	90 g	450 g	1人半身3枚	【いわしの下処理】 ① いわしは頭を落とし、内臓を除き、流水でさっと洗い流しペーパーで軽く拭く。 ② 包丁で尾を切り落とす。 ③ 腹の部分から背骨の上に親指を入れ、中心から横にすべらせて開いていく。 ④ 手で背骨を持ち上げながら、ゆっくりと骨を身からはずす。 ※包丁でこさぐようにすると、きれいにはずれやすい。 ⑤ 端の小骨を切り落とし、半身に切る。
小麦粉	6 g	30 g		
サラダ油	3 g	15 g		
玉ねぎ	50 g	250 g		
みょうが	15 g	75 g		
A 酢	7.5 g	37.5 g		① いわしに小麦粉を薄くまぶしつける。 ② フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し ①の皮を下にして焼き色がつくまで焼く。 身が少し固くなり、焼き目がしっかりとつくまで焼く。裏返して焼き目をつける。 ③ 玉ねぎは薄切り、みょうがは縦半分に分けて薄切りにする。 合わせて耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ600wで2分加熱する。 ④ ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、③の野菜を熱いうちに加えて混ぜる。 ⑤ 器に焼いたいわしを置き、④をかける。
濃口しょうゆ	4.5 g	22.5 g		
塩	0.1 g	0.5 g		
砂糖	1 g	5 g		