

# 冬

休日メニュー



- 朝食**
- ごはん ..... 336kcal **主食2**
  - 鮭の粕みそ焼き ..... 75kcal **主菜1**
  - 焼き豆腐とぜんまいの煮物 ..... 75kcal **副菜0.5**
  - ふきたちのわさび和え ..... 12kcal **副菜1**
  - れんこんだんごの味噌汁 ..... 67kcal **副菜1**
  - 果物 (あんぽ柿) ..... 172kcal **果物1**



- 昼食**
- お雑煮 ..... 360kcal **主食2**
  - 三種盛り ..... 102kcal **主菜1**
  - かぶら寿司 ..... 86kcal **副菜1**
  - 大根おろしのいくら添え ..... 41kcal **副菜1**



- 間食**
- ホットミルク ..... 101kcal **牛乳2**
  - とろーりアップル ..... 92kcal **果物1**



- 夕食**
- ごはん ..... 336kcal **主食2**
  - げんげの蕪蒸し ..... 124kcal **副菜1**
  - 富山牛とチンゲン菜の薬膳炒め ..... 255kcal **副菜1**
  - 干しずいきの白和え ..... 78kcal **副菜1**

**ポイント**

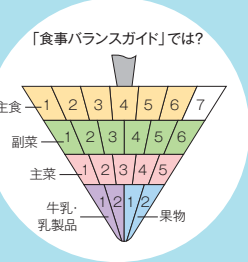
冬の休日は、富山湾から水揚げされる様々な魚介類をかぶなどの冬野菜と一緒に活かすメニューとしました。魚介類には、たんぱく質に加え、ビタミン類・カルシウムなどの栄養素のほか、エイコサペンタエン酸などの健康に有益な脂肪酸が多く含まれています。

**げんげを食べる！**

夕食のげんげの蕪蒸しは、創作越中料理コンテストで入賞した新しい料理です。ゲンゲは古くから浜の滋養食とされ、コラーゲンがたっぷり独特の食感がありますが、ゲンゲを蒸すことで淡白でふっくらとし、蕪の甘味と調和のとれた味となっています。

**お正月には家族で食事**

また、昼食には、お正月をイメージして、お雑煮、三種盛り（田作り、数の子、黒豆）などを盛り込みました。富山の雑煮はしょう油仕立てで角餅を湯がいて汁の中に入れるものが一般的ですが、具材や餅の焼き方などは地域ごとに特色があります。お正月などの家族・親戚が一同に会する機会には、楽しく美味しい食事を心がけてください。



「食事バランスガイド」では?

エネルギー	2,312kcal
たんぱく質	75.9g
脂質	45.9g
炭水化物	395.6g
食塩	9.1g

野菜や山菜を用いた郷土料理等を充実しているため、副菜のサービング数は目標（5～6）よりやや多くなっています。

## げんげの蕪蒸し



**材料** ● 4人分

- |      |      |         |
|------|------|---------|
| げんげ  | 大4尾  | ◆げんげの煮汁 |
| 蕪    | 中1個  |         |
| 自然薯  | 10cm |         |
| 菜の花  | 4本   |         |
| 銀杏   | 6個   |         |
| 百合根  | 4片   |         |
| きくらげ | 少々   |         |
| 人参   | 20g  |         |
| 卵白   | 1個分  |         |
| 柚子の皮 | 少々   |         |
- 
- |   |        |        |
|---|--------|--------|
| a | だし汁    | カップ1   |
|   | 醤油     | 大さじ2   |
|   | みりん    | 大さじ2   |
| b | 砂糖     | 小さじ1   |
|   | 塩      | 少々     |
|   | だし汁    | カップ1   |
|   | 薄口醤油   | 大さじ1/2 |
|   | みりん    | 大さじ1/3 |
|   | 塩      | 少々     |
|   | 水溶き片栗粉 | 大さじ1   |

**作り方** ●

- きくらげは戻していしづきを除き、水洗いをする。
- げんげは3枚におろし、1口大に切る。
- 鍋にaを入れ、沸騰させ②のげんげを煮る。火を止める直前に一味唐辛子を入れ、味をしめる。
- 菜の花はサッと茹で、冷水に取る。
- 銀杏・百合根とさいの目に切った人参もそれぞれ下茹でする。
- 蕪はおろして水気を切る。
- 自然薯をおろし⑥の蕪と卵白を混ぜ合わせる。
- 器に③のげんげを入れ、彩りよく盛り、ラップをして5～6分蒸す。
- 鍋にbを入れ煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑨のあんを器に注ぎ、菜の花と柚子を添える。

## 富山牛とチンゲン菜の薬膳炒め



**材料** ● 4人分

- |              |      |          |          |
|--------------|------|----------|----------|
| 牛ロース         | 160g | 醤油       | 大さじ2/3   |
| チンゲン菜        | 120g | オイスターソース | 大さじ2/3   |
| 赤・黄ピーマン      | 各40g | 砂糖       | 小さじ1     |
| らっきょう(みじん切り) | 40g  | 塩        | 少々       |
| にんにく(みじん切り)  | 1片   | こしょう     | 少々       |
| しょうが(みじん切り)  | 1片   | サラダ油     | 大さじ1・1/2 |

**作り方** ●

- 牛ロース(固まり)は5mm厚さに切る。塩、胡椒で下味をつけておく。醤油、砂糖、オイスターソースを合わせておく。
- チンゲン菜は3cm幅、赤・黄ピーマンは縦1cm幅に切り、にんにく、生姜、らっきょうはみじん切りにしておく。
- フライパンにサラダ油を熱し、肉を強火で焼き、焼き色がついたら一旦、取り出す。サラダ油を少々足し、にんにく、生姜、らっきょうを順に入れ、赤・黄ピーマンとチンゲン菜を加え、中火で炒める。
- 野菜に火が通ったら、牛肉を戻し、①の合わせ調味料を加え、味を整える。