

デリシャス

ハローランチ

野菜たっぷり
メニュー!

2017
6
June

笑顔と健康をお届けします。地域の旬を、地域の味で!



レモンケーキ

- 材料(18cm型一台分)
- レモン.....1個
 - 薄力粉.....100g
 - ベーキングパウダー.....5g
 - 卵.....2個
 - 砂糖.....60g
 - オリーブオイル.....25g
 - 蜂蜜漬けレモン、蜂蜜レモン液.....適量
 - ミントの葉、レモン.....適量

■作り方

- ①レモンは皮をすりおろし、残りは果汁を絞る。
- ②ボウルに卵と砂糖を入れ湯煎にかけひと肌位に温め、リボンが書けるくらいに泡立てる。
- ③②に薄力粉とベーキングパウダーを振るい入れ、ゴムべらでさっくり混ぜ、①とオリーブオイルを加え軽く混ぜる。
- ④型に流し入れ、蜂蜜漬けレモンをのせ170℃に温めたオーブンで25～30分焼く。
- ⑤④を型から出し、熱いうちに蜂蜜レモン液をかけ冷ます。レモンとミントの葉を添える。

月

火

水

木

金

土曜日は
オリジナルメニューを
お届けします!

管理栄養士よりひとこと

梅雨の蒸し暑さで、体のだるさや疲れ、食欲不振を感じている人も多いと思います。そこでおすすめなのが「酢」です。酢に含まれるクエン酸は摂取した食べ物をエネルギーに変えるのに必要で、疲労の原因となる乳酸を分解するはたらきもあるので、疲労回復に効果があります。酢の匂いや酸味は唾液や胃液の分泌を促すので食欲増進作用があります。また、酢は殺菌効果にも優れているため、食品に菌が増えるのを抑えたり、調理道具の除菌や掃除にも使えます。

管理栄養士・惣菜管理士 上松

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?



この「食事バランスガイド」は、健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。糖尿病、高血圧などで病院または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。



1 酢豚
熱量 395kcal タンパク質 13.9g 脂質 19.5g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 大豆 野菜 エビ カニ



2 洋風弁当
熱量 432kcal タンパク質 16.9g 脂質 19.8g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 大豆 野菜 エビ カニ



5 甘辛メンチ&スパイシー焼き
熱量 510kcal タンパク質 19.0g 脂質 30.8g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 大豆 野菜 エビ カニ



6 鶏の塩唐揚げ
熱量 416kcal タンパク質 21.0g 脂質 23.7g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 大豆 野菜 エビ カニ



7 胡麻しゃぶ風
熱量 364kcal タンパク質 21.2g 脂質 16.0g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 大豆 野菜 エビ カニ



8 とんかつ
熱量 394kcal タンパク質 13.3g 脂質 20.4g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 大豆 野菜 エビ カニ



9 豚肉の生姜焼き
熱量 359kcal タンパク質 15.4g 脂質 12.7g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 大豆 野菜 エビ カニ