

Hello Lunch Delivery

野菜たっぷり  
メニュー!

ハローランチ

# デリシヤス

2018

3

March

※管理栄養士監修

笑顔と健康をお届けします。地域の旬を、地域の味で!



魚の道明寺蒸し

材料

- 白身魚(60gの切身).....4切
- 道明寺粉.....40g
- 水.....60ml
- A 白だし.....小さじ1
- 食紅.....適量
- 菜の花.....40g
- 竹の子水煮.....80g
- 水.....200ml
- B 白だし.....大さじ1
- 醤油、味噌.....各小さじ1/2
- 塩、片栗粉、桜の塩漬け.....適量

作り方

- ①魚は塩を振りしばらく置く。道明寺粉にAを加え混ぜ、20分程置いて全部吸わせる。
- ②菜の花はざく切りにし塩茹でする。竹の子は下茹でしてからBで煮、取り出す。残った煮汁は水溶き片栗粉でとろみを付け、あんを作る。
- ③魚に道明寺粉をのせ、蒸気のあがった蒸し器で10分蒸す。
- ④お椀に③と菜の花、竹の子を盛り、あんをかけ、塩抜きした桜をのせる。

月

火

水

木

金

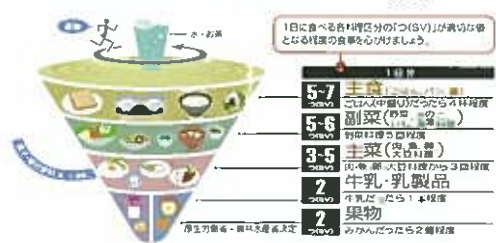
土曜日は  
オリジナルメニューを  
お届けします!

管理栄養士よりひとこと

春から初夏にかけて竹の子の旬を迎えます。竹の子には便秘に効果のある食物繊維、身体の水分バランスをととのえ高血圧やむくみに効果のあるカリウムが豊富に含まれます。竹の子を切ると中に白い塊が付いていることがありますが、これはチロシンといい、食べても害はありません。チロシンはアミノ酸の一種で、疲労回復やストレス緩和、集中力を高めるなどの効果があります。  
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 白身天の甘酢ソース・棒ギョーザ  
熱量 376kcal タンパク質 15.3g 脂質 16.3g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



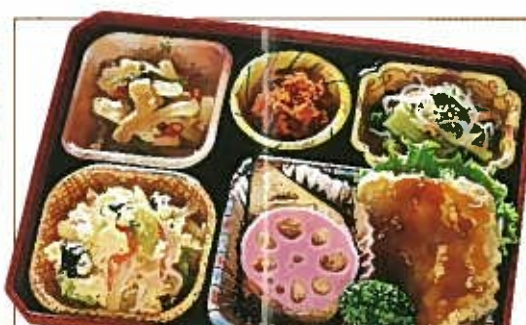
2 とろ〜りチーズのメンチカツ **おすすめ**  
熱量 355kcal タンパク質 16.2g 脂質 17.6g  
使用原料 卵 乳 小麦 落花生 エビ カニ



5 チキンカツのおろし塩だれ  
熱量 364kcal タンパク質 17.1g 脂質 11.5g  
使用原料 卵 乳 小麦 落花生 エビ カニ



6 豚肉の黒胡椒炒め  
熱量 407kcal タンパク質 19.9g 脂質 20.4g  
使用原料 小麦 落花生 エビ カニ



7 揚げポークジンジャー  
熱量 338kcal タンパク質 20.0g 脂質 18.0g  
使用原料 卵 小麦 落花生 エビ カニ



8 すき煮風・大葉巻きつくね 炊き込みご飯  
熱量 384kcal タンパク質 21.5g 脂質 16.3g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



9 鶏の唐揚げ  
熱量 425kcal タンパク質 16.7g 脂質 25.5g  
使用原料 卵 乳 小麦 落花生