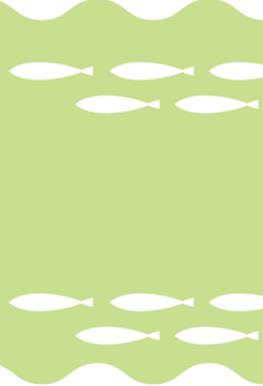


# 5月

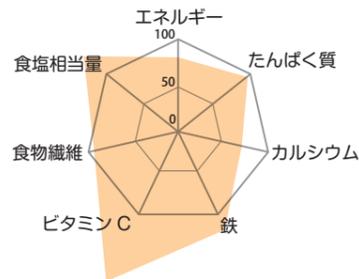
2018. May



**ごはん**  
**鮭の塩焼き**  
**小松菜のじゃこ和え**  
**★新たまねぎのみそ汁**

●一食分の栄養価

- エネルギー (kcal) … 448
- たんぱく質 (g) …… 23.6
- カルシウム (mg) …… 173
- 鉄 (mg) …… 3.5
- ビタミンC (mg) …… 35
- 食物繊維 (g) …… 4.7
- 食塩相当量 (g) …… 3.0



一口メモ

新たまねぎの甘みがおいしいみそ汁です。  
 新たまねぎはみずみずしくやわらかいので、そのまま生でサラダにしてもおいしいですよ。

5月

月

火

水

木

金

土

日

30	1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日 端午の節句	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19 食育の日	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

2018. 5月の料理 [4人分]

## ★新たまねぎのみそ汁

●下ごしらえ

新たまねぎ	140g (大 1/2玉)	短冊切り
キャベツ	120g (1/6玉)	短冊切り
にんじん	40g (1/4本)	短冊切り
しめじ	30g (1/3パック)	小房に分ける
油揚げ	1枚	湯をかけ油抜きし、細切り
カットわかめ	2g (小さじ2)	水で戻し、水気をきる
ねぎ	20g (2本)	小口切り
赤味噌	32g (大さじ2)	
白味噌	8g (小さじ1)	
煮干	8g	水につけて、しばらくおく
水	600ml	

## ●鮭の塩焼き

鮭切り身	240g (4切れ)
塩	少々
大葉	4枚
大根	120g

## ●小松菜のじゃこ和え

小松菜	120g
ちりめん	8g
濃口しょうゆ	小さじ 2/3



作り方

- 1 煮干しでだしをとる。
- 2 だし汁を沸かし、にんじん・たまねぎ・しめじを入れる。にんじんが柔らかくなったら、キャベツ・油揚げを入れて一煮立ちさせる。
- 3 煮え具合を見て味噌を加えて味を調べ、わかめ・ねぎを入れて仕上げる。



調理のポイント

新たまねぎをおいしく食べるポイントは「切り方」にあります。「繊維を断ち切るように切る！」これだけで辛味成分が抜けやすくなり、口当たりがぐっとやさしくなります。