

春

休日メニュー



朝 食	ご 飯	336kcal	主食2
	干物(みぎす)	58kcal	主菜2
	春野菜ソテー	77kcal	副菜1
	せりのおひたし	19kcal	副菜1
	若竹の味噌汁	30kcal	副菜0.5

ポイント

家族そろった楽しい食事は、コミュニケーションを豊かにし、ゆっくりと良く噛んで適量食べることもつながります。休日は、ご家族と一緒に食卓を囲み、時には、一緒に料理を作って楽しむのはいかがでしょうか？

家族で一緒に料理

昼食の手作りハーブソーセージは、家族と一緒に料理を楽しむことができるメニューです。レシピでは、ハーブとしてセージを使っていますが、この他にもタイムやローズマリーなどお好みのものでアレンジできます。

ハーブは、ご家庭の庭やプランターなどで簡単に栽培できます。「食育」の一環として、食材を育て、触れ合い、食べ物への感謝の気持ちを育んでください。



昼 食	クロワッサン	358kcal	主食1
	手作りハーブソーセージ	128kcal	主菜1
	グリーンサラダ	68kcal	副菜2
	(アスパラ、スナップエンドウ、ブロッコリー)		
	牛 乳	101kcal	牛乳2
	はっさく	68kcal	果物2

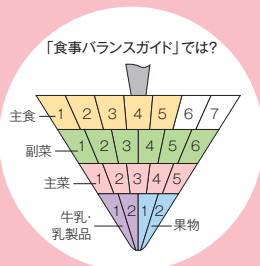
間 食
よもぎもち
189kcal



夕 食	春ちらし寿司(菜の花入り)	439kcal	主食2 副菜0.5
	春キャベツの巻き漬け	10kcal	主菜1 副菜0.5
	山菜の昆布メ	16kcal	副菜1
	ばい貝の煮物	46kcal	主菜1
	すまし汁	25kcal	

日本一の昆布消費県

富山県民の昆布の消費量は日本一を誇り、1世帯当たりの消費量は全国平均の2倍以上です。とろろ昆布のおにぎり、お刺身の昆布メなどの郷土料理も数多く食卓に上ります。夕食の山菜の昆布メは、すすたけ、よし菜等の春の素材を活かし、昆布の風味も加わって上品な味わいで、富山を代表する昆布料理です。



エネルギー	1,966kcal
たんぱく質	73.6g
脂 質	52.6g
炭水化物	298.4g
食 塩	8.5g

〔1日分の適量は、主食5~7つ、副菜5~6つ、主菜3~5つ、牛乳・乳製品2つ、果物2つです。〕

手作りハーブソーセージ



● 材 料 ● 4人分

豚挽き肉	140g	塩	少々
玉ねぎ	中1/2個	こしょう	少々
にんにく	1/2片	◆付け合わせ	
卵	1個	パセリ	1/3束
ハーブ(セージ)	小さじ1	ケチャップ	大さじ2
パン粉	カップ1/2	粒マスタード	小さじ2

● 作り方 ●

- 1 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- 2 ボウルに豚挽き肉、①、卵、ハーブ、パン粉、塩・こしょうを加え、粘りがでるまで練り混ぜる。
- 3 材料を4等分にし、アルミホイルで包み、細長く形を整える。
- 4 フライパンに③を並べ、時々転がしながら火を通す。アルミホイルの上からようじを刺して、透明な肉汁がでたら焼き上がり。
- 5 器に盛り、パセリ、ケチャップ、粒マスタードを添える。

山菜の昆布メ



● 作り方 ●

- 1 すずたけはゆで、よし菜はサッと熱湯に通し、わらびはアク抜きをし、水でよく洗う。
- 2 山菜を昆布の幅に揃える。
- 3 バットに昆布を広げ酒でふき、山菜をきれいに並べ昆布をのせる。ラップで全体を包み、重石し一晩おく。

● 材 料 ● 4人分

すすたけ	8本	塩	小さじ1/5
よし菜	80g	昆 布	10cm×4枚
わらび	80g		