



六月の献立



<ご飯>

材料	1人分
ご飯	140g

1人分の栄養量	
エネルギー	235kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	0.4g
食塩相当量	0.0g

作り方

- ①米は洗米して、浸水後炊く。



<さばの香味ソースかけ>

材料	1人分
真さば(骨なし)	60g
サラダ油	3g
(香味ソース)	
長ねぎ	20g
しょうが	2g
にんにく	2g
しょうゆ	3g
酒	2g
みりん	2g
豆板醤	1g
水	30ml
(付け合わせ)	
長ねぎ(白髪)	10g
ししとう	2個

1人分の栄養量	
エネルギー	174kcal
たんぱく質	13.3g
脂質	10.4g
食塩相当量	0.9g

作り方

- ①香味ソースの長ねぎ・しょうが・にんにくをみじん切りにする。
- ②付け合せの長ねぎは白髪ねぎにして水にさらす。ししとうはへたを切り落として炒める。
- ③油を熱したフライパンでさばを焼く。(片面5分焼いたら裏返してふたをして蒸し焼きにする。)中まで火が通ったらフライパンから取り出す。
- ④フライパンの余分な油をふきとり、①の長ねぎ・しょうが・にんにくと調味料(しょうゆ・酒・みりん・豆板醤・水)をいれ香味ソースを作る。
- ⑤さばを戻し入れ、ソースをからめる。
- ⑥皿にししとう、さばを盛り付け、白髪ねぎを飾る。



1食分の栄養量

エネルギー	521kcal
たんぱく質	20.7g
脂質	12.2g
食塩相当量	1.8g



<いんげんのごま和え>

材料 1人分	
いんげん	40g
にんじん	30g
しろすりごま	1g
しょうゆ	1g
砂糖	小さじ1

1人分の栄養量	
エネルギー	40kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	0.7g
食塩相当量	0.2g

<みそ汁>

材料 1人分	
じゃがいも	30g
玉ねぎ	20g
だし汁 (昆布・かつお節)	130ml
味噌	6g

1人分の栄養量	
エネルギー	46kcal
たんぱく質	2.1g
脂質	0.7g
食塩相当量	0.8g

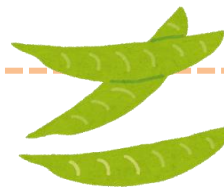
<フルーツ>

材料 1人分	
オレンジ	1/2個

1人分の栄養量	
エネルギー	25kcal
たんぱく質	0.7g
脂質	0.1g
食塩相当量	0g

作り方

- ①いんげんのスジをとり、食べやすい長さに切る。
にんじんは皮をむいて0.5cm程度の幅でスライスする。
- ②鍋にたっぷりのお湯を沸かし、にんじんといんげんを茹でる。
茹であがったらザルにあげ、あら熱をとる。
- ③調味料(しろすりごま、しょうゆ、砂糖)を混ぜ、いんげん・にんじんに混ぜ合わせる。



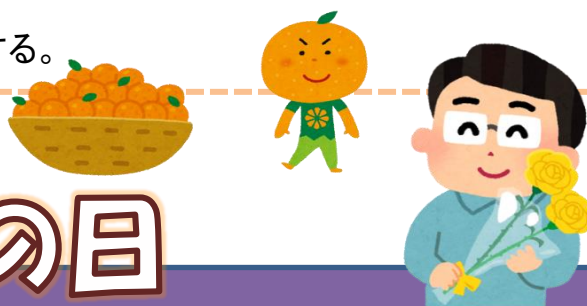
作り方

- ①昆布とかつお節でだしをとる。
じゃがいもは皮をむき、3cm程度の大きさに切る。
玉ねぎはくし型にする。
- ②鍋にだし汁を入れ、じゃがいもが少しやわらかくなるまで火を通す。
- ③玉ねぎを加え、1~2分煮る。
- ④火を止めて味噌を溶かす。



作り方

- ①1個を4つに切り、食べやすいように皮と実の間に切りこみを入れる。
- ②お皿に2つ付する。



父の日

令和初めての父の日は6月16日です。父の日は6月第3日曜日で始まりはアメリカのワシントン州の、男手ひとつで育てられた女性が「父への感謝を」と提唱したのが始まりです。アメリカでは祝日になっています。

贈る花はバラやユリなどで、母の日のカーネーションほど決まったものはないようですが、日本では家族への愛情や尊敬の意味を持つ黄色のバラが人気です。