

蒸し魚のねぎソース

調理
目安時間

25分

秋に
おいしい食材デンゲンサイ
青梗菜

1人分

エネルギー: 112kcal

野菜量: 63g

食塩相当量: 1.0g

《材料／2人分》

白身魚……………2切れ
合わせ調味料(A)

食塩……………ひとつまみ
こしょう……………少々
清酒……………小さじ1+1/2
土しょうが……………薄切り2枚

合わせ調味料(B)

砂糖……………大さじ1/2
濃口しょうゆ…大さじ1/2
酢……………小さじ2
ごま油……………小さじ1/2
白ねぎ(みじん切り)…大さじ2
青梗菜……………1株

《作り方》

- ① 魚は(A)をかけて10分くらいおく。
- ② 魚に土しょうがをのせて、10分強火で蒸す。
- ③ 青梗菜は根元に十文字の切り込みをいれる。たっぷりの熱湯に食塩とごま油(分量外)を少々加え、茹でる。粗熱が取れたら、水気を絞り、根元から4つ割にする。
- ④ (B)を良く混ぜておく。
- ⑤ お皿に蒸した魚と青梗菜を盛り付け、(4)をかける。

ワンポイントアドバイス

寒い日に熱々をどうぞ。カロリー控えめメニュー。



健康長寿のまち・京都

主食・主菜・副菜を組み合わせて食べましょう



1つの食品には、様々な栄養素が含まれていて、食品によって含まれる栄養素の種類や量が異なります。

毎日の食事を、**主食・主菜・副菜**をそろえて食べることで、栄養素をバランスよくとることができます。

副菜

野菜、海藻、きのこなどを使った料理
ビタミン、ミネラル、食物繊維などを
多く含み、からだの調子を整えます。

[1食分の目安] 1~2皿

主菜

魚、肉、卵、大豆製品などを使ったおかず
たんぱく質や脂質を多く含み、からだを
つくる源となります。

[1食分の目安] 1皿

主食

ご飯、パン、麺など
炭水化物を多く含み、
エネルギーのもとになります。

[1食分の目安]

ご飯ならお茶碗1杯程度
(男性:200g、女性:150g)

もう一品

汁物、牛乳・乳製品
果物など

乳製品や果物も毎日取り入れましょう

- 牛乳又はヨーグルト
- 果物(片手にのるくらい)

バランスのよい食事に近づく ワンポイントアドバイス

- 主食・主菜は**1食1品**ずつを基本とする
- 麺類・丼物には**野菜の1品**をプラスする
- 調理法が重ならないようにする
(揚げ物ばかりにしない)

主菜として、どちらか1つを選ぼう!



京都市の食と健康情報はこれから

