

## 朝食

栄養価  
エネルギー/532kcal  
たんぱく質/15.9g  
炭水化物/95.7g  
コレステロール/1mg  
食物繊維/7.2g  
塩分/2.0g

- 麦ごはん
- みそ汁
- 油あげのねぎみそ焼
- きのことわかめのおろし和え
- 漬物

### 麦ごはん

材料 (1人分) 麦入り五分づきごはん…200g

### みそ汁

材料 (1人分) じゃがいも…40g だし汁…120g  
玉ねぎ…30g みそ…7g (小さじ1強)

### 油あげのねぎみそ焼

材料 (1人分) 油あげ…20g (1枚) みそ…3g (小さじ1/2)  
ねぎ…10g みりん…3g (小さじ1/2)

- 作り方
1. 油あげは油抜きして半分に切る。ねぎは細かく切る。
  2. ねぎ、みそ、みりんを合わせておく。
  3. グリルで油あげを焼き、表面がパリッとしてきたら2)のみそを塗り、焦げめがつくまで焼く。

### きのことわかめのおろし和え

材料 (1人分) 大根…50g ぼん酢…6g (小さじ1)  
エリンギ…20g しいたけ…20g  
わかめ(乾)…1g

- 作り方
1. エリンギとしいたけはグリルで焼き、食べやすい大きさに切る。大根はおろしてわかめは戻しておく。
  2. 1)にぼん酢を加えて混ぜ合わせる。

### 漬物

材料 (1人分) 大根のかす漬…20g

## 昼食

栄養価  
エネルギー/663kcal  
たんぱく質/23.8g  
炭水化物/107.4g  
コレステロール/53mg  
食物繊維/8.9g  
塩分/2.0g

- 麦ごはん
- 焼さば
- 切干大根の煮物
- かぶのゆず漬
- 果物

### 麦ごはん

材料 (1人分) 麦入り五分づきごはん…200g

### 焼さば

材料 (1人分) さば…60g (1切) しょうゆ…4g (小さじ2/3)  
大根おろし…30g 酢…5g (小さじ1)

- 作り方
1. さばはグリルで両面焼く。
  2. 1)を器に盛り、しょうゆと酢をかけ、大根おろしを添える。

### 切干大根の煮物

材料 (1人分) 切干大根…8g しょうゆ…3g (小さじ1/2)  
にんじん…20g 酒…5g (小さじ1)  
ひじき(乾)…2g ごま油…2g (小さじ1/2)  
煮干…2本

- 作り方
1. 切干大根とひじきは手早く洗って、水気をきる。にんじんはせん切りにする。
  2. 鍋にごま油を熱し、1)と煮干を炒め、酒と材料がかぶるくらいの水を加えて煮る。
  3. 切干大根がふっくらとしてきたらしょうゆを加えて、煮汁がほとんどなくなるまで煮る。

### かぶのゆず漬

材料 (1人分) かぶ…40g 塩…0.6g  
にんじん…5g ゆずの皮…少々  
細切昆布…少々

- 作り方
1. かぶは薄切りに、にんじんはせん切りにする。
  2. すべての材料を合わせてもみ、塩がなじんでしんなりしてきたら水気を絞る。

### 果物

材料 (1人分) 柿…120g

炭水化物

312.0g

コレステロール

304mg

食物繊維

24.5g

塩分

7.1g



# 夕食

栄養価

エネルギー/710kcal  
たんぱく質/24.9g  
炭水化物/108.9g  
コレステロール/250mg  
食物繊維/8.4g  
塩分/3.1g

- 高野豆腐のカツ丼
- 高野豆腐のカツ丼
- 小松菜のごまよごし
- 刻み昆布とさつま芋の煮物
- 吸い物

## 高野豆腐のカツ丼

材料 (1人分)

麦入り五分づきごはん…200g 卵…60g (1個)  
高野豆腐…10g (1/2枚) 生姜汁…少々  
小麦粉…適宜 パン粉…適宜  
揚げ油…適宜

a) [ 玉ねぎ…30g だし汁…120g  
薄口しょうゆ…6g (小さじ1) みりん…6g (小さじ1)  
あさつき…少々 刻みのり…少々 ]

作り方

1. 高野豆腐は戻して厚みを半分に取り、生姜汁で下味をつけ、水溶き小麦粉、パン粉の順につける。中温の油で揚げ、1cm幅に切る。
2. 玉ねぎは薄切りに、あさつきは小口に切る。
3. 小鍋にa)を入れて煮立て、1)を入れる。沸いてきたら溶き卵を回し入れ、ふたをして半熟状に仕上げる。
4. 丼にご飯を盛り、3)をのせてあさつきと刻みのりを散らす。

## 刻み昆布とさつま芋の煮物

材料 (1人分)

刻み昆布(乾)…5g だし汁…適宜  
さつま芋…40g しょうゆ…3g (小さじ1/2)  
みりん…3g (小さじ1/2)

作り方

1. 刻み昆布は戻して、さつまいもは1cm幅に切る。
2. すべての材料を鍋に入れ、さつまいもが柔らかくなるまで一気に煮る。

## 小松菜のごまよごし

材料 (1人分)

小松菜…50g しょうゆ…3g (小さじ1/2)  
黒ごま…3g (小さじ1) みりん…2g (小さじ1/3)

作り方

1. 小松菜はゆでて3cmに切る。
2. すり鉢でごまをすり、しょうゆとみりんを加えてさらにする。1)の小松菜を入れて和える。

## 吸い物

材料 (1人分)

ゆば(乾)…2g 岩のり(乾)…2g  
ゆずの皮…少々

a) [ だし汁…120g 塩…0.8g ]  
しょうゆ…少々

作り方

1. a)をわかしておく。
2. お椀にゆば、岩のり、ゆずの皮を入れて、1)を注ぐ。

