

朝食

エネルギー／520kcal
たんぱく質／16.7g
炭水化物／90.8g
コレステロール／130mg
食物繊維／5.7g
塩分／2.1g

- きびごはん
- みそ汁
- 麩の卵とじ
- 白菜のお浸し
- 漬物

きびごはん

材料 (1人分) きび入り五分づきごはん…200g

みそ汁

材料 (1人分) 大根…40g だし汁…120g
しいたけ…10g みそ…7g (小さじ1強)
油あげ…5g

麩の卵とじ

材料 (1人分) 卵…30g (1/2個) だし汁…適宜
焼麩…5g 薄口しょうゆ…3g (小さじ1/2)
ねぎ…20g みりん…3g (小さじ1/2)

- 作り方
1. 麩は戻して、ねぎは斜めに切る。
 2. 卵以外の材料をすべて鍋に入れ、火にかける。
 3. 麩に味がなじんできたら溶き卵を流し入れ、とじる。

白菜のお浸し

材料 (1人分) 白菜…50g しょうゆ…3g (小さじ1/2)
白すりごま…3g (小さじ1)

- 作り方
1. 白菜はゆでて3cmに切る。
 2. 1) を器に盛り、すりごま、しょうゆをかける。

漬物

材料 (1人分) ごぼうのみそ漬…20g

昼食

エネルギー／632kcal
たんぱく質／21.1g
炭水化物／109.8g
コレステロール／60mg
食物繊維／9.1g
塩分／2.1g

- 中華丼
- なすとにらの中華風お浸し
- りんごの葛煮

中華丼

材料 (1人分) きび入り五分づきごはん…200g
豚もも薄切肉…25g サラダ油…6g (小さじ1と1/2)
むきえび…25g 白菜…40g
筍(水煮)…20g にんじん…20g
干しいたけ…1/2枚 塩…1g
白きくらげ(乾)…2g 水溶き片栗粉…少々

a) 干しいたけの戻し汁…100g
酒…5g (小さじ1)
薄口しょうゆ…4g (小さじ2/3)
みりん…3g (小さじ1/2)

- 作り方
1. 豚肉と白菜は3cmに切り、筍とにんじんは薄切りにする。干しいたけは戻して薄切りに、白きくらげは戻して一口大に切る。
 2. 鍋に油を熱し、1) とえびを炒めて塩をふる。
a) を加え煮立ってきたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
 3. 丼にごはんを盛り、2) をかける。

なすとにらの中華風お浸し

材料 (1人分) なす…30g しょうゆ…3g (小さじ1/2)
にら…30g ごま油…2g (小さじ1/2)
白ごま…少々

- 作り方
1. なすは薄切りに、にらは3cmに切り、それぞれゆでて水気を絞る。
 2. 1) にしょうゆとごま油を加えて混ぜ、白ごまをふる。

りんごの葛煮

材料 (1人分) りんご…120g 塩…少々
レーズン…5g 水溶き葛粉…少々

- 作り方
1. りんごはいちょう切りにして塩をまぶし、少量の水で蒸し煮する。
 2. りんごが柔らかくなったら、葛粉でとろみをつける。

炭水化物

305.6g

コレステロール

226mg

食物繊維

26.1g

塩分

7.2g



夕食

栄養価

エネルギー/637kcal
たんぱく質/25.2g
炭水化物/105.0g
コレステロール/36mg
食物繊維/11.3g
塩分/3.0g

- きびごはん
- 大豆の五目煮
- 里芋のごま和え

- いわしのつみれ汁
- 大根の岩のり和え

きびごはん

材料(1人分) きび入り五分づきごはん…200g

いわしのつみれ汁

材料(1人分) しいたけ…20g ねぎ(白い部分)…10g
えのきだけ…20g

- a) [いわし…50g 小麦粉…3g(小さじ1)]
塩…0.2g 生姜汁…少々
- b) [だし汁…120g 塩…0.6g]
しょうゆ…3g(小さじ1/2) 酒…5g(小さじ1)]

作り方

1. いわしは頭、内臓、骨を除いて包丁でたたいてミンチ状にする。a)を練り合わせておく。
2. しいたけは薄切りに、えのきだけは3cmに、ねぎはせん切りにする。
3. b)を鍋に入れてわかし、1)を丸めて入れる。
4. つみれが浮いてきたらきのこを入れて器に盛り、ねぎをのせる。

大豆の五目煮

材料(1人分) 水煮大豆…20g 干しいたけ…1/2枚
ごぼう…20g しょうゆ…6g(小さじ1)
にんじん…20g みりん…3g(小さじ1/2)
こんにゃく…20g

作り方

1. 材料はすべてサイコロ状に切り、こんにゃくはゆでこぼす。干しいたけのもどし汁とみりんで煮る。
2. にんじんが柔らかくなったらしょうゆを加えて、味をふくませる。

大根の岩のり和え

材料(1人分) 大根…40g 塩…0.4g
岩のり(乾)…2g しょうゆ…少々

作り方

1. 大根はためのせん切りにして塩をふっておく。
2. 1)と岩のり、しょうゆを合わせて和える。

里芋のごま和え

材料(1人分) 里芋…60g 白みそ…6g(小さじ1)
白ごま…5g みりん…2g(小さじ1/3)

作り方

1. 里芋はいちょう切りにして塩ゆでする。
2. すり鉢でごまをすり、白みそとみりんを加えてさらにする。1)を入れて和える。

