

朝食

栄養価
エネルギー/558kcal
たんぱく質/20.8g
炭水化物/87.5g
コレステロール/22mg
食物繊維/10.5g
塩分/2.0g

- パン
- チーズ入りじゃがいものスープ
- にんじんとくるみのサラダ

パン

材料 (1人分) レーズン胚芽パン…100g

チーズ入りじゃがいものスープ

材料 (1人分) じゃがいも…60g 水…120g
玉ねぎ…30g ピザ用チーズ…20g
しめじ…20g 塩…0.6g
ベーコン…10g こしょう…少々

- 作り方
- 1.じゃがいもはいちよう切りに、玉ねぎは薄切りに、しめじは小房に分け、ベーコンは5mm幅に切る。
 - 2.鍋でベーコンを炒め、油がでてきたらじゃがいも、玉ねぎ、しめじを入れて炒め、水を加えて煮る。
 - 3.じゃがいもが柔らかくなったら塩、こしょうで調味しチーズを加える。

にんじんとくるみのサラダ

材料 (1人分) にんじん…50g くるみ…8g
レタス…20g

a) 塩…0.5g
サラダ油…4g (小さじ1)
酢…2.5g (小さじ1/2)

- 作り方
- 1.にんじんは半月に切り、少量の水で蒸し煮する。くるみは荒く刻んでおく。
 - 2.1)とa)を合わせる。
 - 3.器にレタスを敷き2)を盛る。

昼食

栄養価
エネルギー/534kcal
たんぱく質/17.4g
炭水化物/91.6g
コレステロール/26mg
食物繊維/6.3g
塩分/2.7g

- 野沢菜とじゃこの炒飯
- 豆腐のあんかけ
- 白菜とりんごのごま油和え

野沢菜とじゃこの炒飯

材料 (1人分) 五分づきごはん…200g
白ごま…3g (小さじ1) 野沢菜漬…30g
サラダ油…8g (小さじ2) しらす干し…6g
しょうゆ…3g (小さじ1/2) ひじき(乾)…2g

- 作り方
- 1.野沢菜はみじん切りに、ひじきは戻しておく。
 - 2.フライパンに油を熱し、1)とちりめんじゃこを炒める。油がまわったらごはんを加え、さらに炒める。
 - 3.最後に白ごまとしょうゆを回し入れる。

豆腐のあんかけ

材料 (1人分) 絹こし豆腐…80g ほうたて貝柱(缶詰)…10g
えのきだけ…20g あさつき…少々
水溶き片栗粉…少々

a) ほうたて缶汁+水…50g
薄口しょうゆ…3g (小さじ1/2)
酒…5g (小さじ1)
みりん…3g (小さじ1/2)

- 作り方
- 1.えのきだけは2cmに切り、あさつきは小口に切る。
 - 2.a)を煮立ててほうたて貝柱とえのきだけをほぐし入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけてあんをつくる。
 - 3.奴に切った豆腐を温めて器に盛り、2)のあんをかける。

白菜とりんごのごま油和え

材料 (1人分) 白菜…50g りんご…30g
わかめ(乾)…1g

a) 塩…0.3g
ごま油…4g (小さじ1)
薄口しょうゆ…2g (小さじ1/3)

- 作り方
- 1.白菜は太めのせん切りに、りんごはいちよう切りにし、わかめは戻しておく。
 - 2.1)とa)を合わせる。

炭水化物

300.9g

コレステロール

93mg

食物繊維

26.8g

塩分

7.2g

夕食

栄養価

エネルギー/694kcal
たんぱく質/27.8g
炭水化物/121.8g
コレステロール/45mg
食物繊維/10.0g
塩分/2.5g

- ごはん
- 焼がれい
- 柿の黒ごまソース

- 煮しめ
- 青菜の土佐和え

ごはん

材料(1人分) 五分づきごはん…200g

煮しめ

材料(1人分) 高野豆腐…10g(1/2枚) 早煮昆布…12cm
大根…50g 煮干…3本
里芋…50g しょうゆ…8g(小さじ1と1/3)
にんじん…30g みりん…6g(小さじ1)
干しいたけ…1枚

- 作り方
- 1.高野豆腐と干しいたけは戻しておく。材料は食べやすい大きさに切る。
 - 2.しょうゆ以外をすべて鍋に入れ、ひたひたの水を加えておとし蓋をしてコトコトと煮る。
 - 3.八分通り火が通ったらしょうゆを加えてさらに煮て味をふくませる。

焼がれい

材料(1人分) 干がれい…60g(1尾)
すだち…1/2個

青菜の土佐和え

材料(1人分) 青菜…50g しょうゆ…3g(小さじ1/2)
削り節…1g

- 作り方
- 1.青菜はゆでて3cmに切る。
 - 2.1)にしょうゆと削り節を加えて和える。

柿の黒ごまソース

材料(1人分) 柿…120g
白ごま…少々

- a) [黒練りごま…7g(小さじ1/2)]
[はちみつ…7g(小さじ1)]

- 作り方
- 1.a)を練り合わせておく。
 - 2.食べやすく切った柿に1)をかけて、白ごまを散らす。

