

朝食

栄養価

エネルギー/536kcal
たんぱく質/17.7g
炭水化物/95.6g
コレステロール/0mg
食物繊維/8.9g
塩分/2.0g

- きびごはん
- みそ汁
- 納豆おろし
- 小松菜のえごま和え
- 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) 里芋…50g だし汁…120g
ゆずの皮…少々 みそ…7g(小さじ1強)

納豆おろし

材料(1人分) 納豆…30g しょうゆ…3g(小さじ1/2)
大根おろし…30g 七味唐辛子…少々
ねぎ…5g ゆず果汁…少々

- 作り方
1. 納豆をよくかき混ぜ、刻みねぎとしょうゆを入れてさらに混ぜる。
 2. 1)を器に入れ、大根おろしをのせて七味唐辛子とゆず果汁をふりかける。

小松菜のえごま和え

材料(1人分) 小松菜…50g しょうゆ…3g(小さじ1/2)
えごま…5g 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. すり鉢でえごまをすり、しょうゆ、みりんを入れてさらにすり混ぜる。
 3. 2)に1)を入れて和える。

漬物

材料(1人分) にんじんのぬか漬…20g

昼食

栄養価

エネルギー/650kcal
たんぱく質/18.7g
炭水化物/115.5g
コレステロール/14mg
食物繊維/11.9g
塩分/2.5g

- うどん
- 根菜と桜えびのかき揚げ
- 青菜の白和え
- 果物

うどん

材料(1人分) うどん(乾)…100g わかめ(乾)…2g
ねぎ…10g

a) [だし汁…200g しょうゆ…6g(小さじ1)
みりん…3g(小さじ1/2) 塩…0.7g]

- 作り方
1. わかめは戻し、ねぎは小口に切る。
 2. a)を煮立ててつゆをつくる。
 3. うどんをゆでて冷水で洗い、熱湯で温める。器に盛り、1)の具をのせて2)のつゆをはる。

根菜と桜えびのかき揚げ

材料(1人分) ごぼう…40g 小麦粉…12g(大さじ1と1/2)
にんじん…20g 桜えび(干)…2g
揚げ油…適宜

- 作り方
1. ごぼうとにんじんはせん切りにする。
 2. 水、小麦粉で衣をつくる。
 3. 2)の衣と1)、桜えびを合わせ、中温の油で揚げる。

青菜の白和え

材料(1人分) 青菜…30g 白ごま…5g
しめじ…20g 白みそ…6g(小さじ1)
木綿豆腐…30g みりん…3g(小さじ1/2)

- 作り方
1. 青菜はゆでて3cmに切る。しめじは小房に分け、グリルで焼く。
 2. すり鉢でごまをすり、木綿豆腐、白みそ、みりんを入れてさらにすり混ぜる。
 3. 2)に1)を入れて和える。

果物

材料(1人分) キウイフルーツ…120g

炭水化物

317.1g

コレステロール

48mg

食物繊維

30.5g

塩分

6.7g

夕食

栄養価

エネルギー/725kcal
たんぱく質/25.7g
炭水化物/106.0g
コレステロール/34mg
食物繊維/9.7g
塩分/2.2g

- きびごはん
- いとこ煮
- 白菜のお浸し
- さんまのかば焼
- エリンギの松の実和え

きびごはん

材料(1人分) きび入り五分づきごはん…200g

さんまのかば焼

材料(1人分) さんま…50g もやし…40g
小麦粉…適宜 サラダ油…4g (小さじ1)

a) [しょうゆ…6g (小さじ1) みりん…6g (小さじ1)
酒…5g (小さじ1)]

- 作り方
- 1.さんまは三枚におろして小麦粉をまぶす。
 - 2.フライパンに油を熱し、1)の両面を焼く。a)を加えて味をからめて取り出す。そこにもやしを入れて炒める。
 - 3.器にもやしを盛り、さんまをのせる。



いとこ煮

材料(1人分) 小豆(乾)…15g 塩…0.3g
かぼちゃ…30g しょうゆ…少々

- 作り方
- 1.小豆は多めの水でふたをしないで10分煮る。途中水を二度ほどさしながらふたをしてコトコト煮る。
 - 2.小豆が柔らかくなったらかぼちゃと塩を入れ、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。

エリンギの松の実和え

材料(1人分) エリンギ…50g しょうゆ…3g (小さじ1/2)
松の実…5g みりん…2g (小さじ1/3)

- 作り方
- 1.エリンギはグリルで焼き、手で細かく裂き、食べやすい長さに切る。
 - 2.すり鉢で松の実をすり、しょうゆとみりんを加えてさらにする。1)のエリンギを入れて和える。

白菜のお浸し

材料(1人分) 白菜…60g しょうゆ…3g (小さじ1/2)
削り節…1g

