

## 朝食

エネルギー／540kcal  
たんぱく質／16.7g  
炭水化物／93.4g  
コレステロール／20mg  
食物繊維／6.7g  
塩分／2.5g

栄養価

- ごはん
- みそ汁
- 厚揚げおろし
- じゃこと糸こんにゃくの炒り煮
- 漬物

### ごはん

材料 (1人分) 五分づきごはん…200g

### みそ汁

材料 (1人分) かぼちゃ…40g だし汁…120g  
わかめ(乾)…2g みそ…7g(小さじ1強)

### 厚揚げおろし

材料 (1人分) 厚揚げ…50g あさつき…少々  
大根おろし…30g しょうゆ…3g(小さじ1/2)

- 作り方
- 1.厚揚げは厚みを半分に分けて、グリルで焼く。
  - 2.1)を器に盛り、大根おろし、あさつき、しょうゆをかける。

### じゃこと糸こんにゃくの炒り煮

材料 (1人分) 糸こんにゃく…60g ごま油…2g(小さじ1/2)  
しらす干し…5g しょうゆ…3g(小さじ1/2)  
七味唐辛子…少々 みりん…4g(小さじ2/3)

- 作り方
- 1.糸こんにゃくはゆでこぼしてザク切りする。
  - 2.鍋にごま油を熱し、1)をじっくりと炒める。
  - 3.しらす干し、しょうゆ、みりんを加えて味をからめ、七味唐辛子をふる。

### 漬物

材料 (1人分) かぶのかす漬…20g

## 昼食

エネルギー／637kcal  
たんぱく質／25.3g  
炭水化物／115.4g  
コレステロール／160mg  
食物繊維／9.8g  
塩分／2.7g

栄養価

- いか納豆丼
- カリフラワーとブロッコリーの梅ごま
- とろろ昆布の吸い物
- 焼き芋

### いか納豆丼

材料 (1人分) 五分づきごはん…200g あさつき…少々  
いか(刺身用)…40g 心のり(乾)…2g  
納豆…20g 焼きのり…1/3枚  
うずら卵…15g(1個) しょうゆ…6g(小さじ1)  
溶き辛子…少々

- 作り方
- 1.いかは細切りに、あさつきは小口切りにする。心のりは戻し、焼きのりはちぎっておく。
  - 2.丼にごはんを盛り、心のりと焼きのりを一面に敷く。上に納豆といかをのせ、中央にうずら卵を割り入れる。
  - 3.溶き辛子を添え、しょうゆをかける。

### カリフラワーとブロッコリーの梅ごま

材料 (1人分) カリフラワー…30g 梅肉…1/4個分  
ブロッコリー…30g しょうゆ…少々  
白ごま…3g(小さじ1)

- 作り方
- 1.カリフラワーとブロッコリーは小房に分けて塩ゆでする。
  - 2.1)に梅肉、しょうゆ、白ごまを加えて混ぜ合わせる。

### とろろ昆布の吸い物

材料 (1人分) とろろ昆布…3g 熱湯…120g  
花魁…3個 しょうゆ…6g(小さじ1)  
削り節…1g

- 作り方
- 1.お椀にとろろ昆布と花魁、削り節を入れて熱湯を注ぐ。
  - 2.しょうゆを加えてかき混ぜる。

### 焼き芋

材料 (1人分) さつまいも…80g

炭水化物

318.5g

コレステロール

215mg

食物繊維

25.3g

塩分

7.1g



# 夕食

栄養価

エネルギー/719kcal  
たんぱく質/25.6g  
炭水化物/109.7g  
コレステロール/35mg  
食物繊維/8.8g  
塩分/1.9g

- ごはん
- れんこんの粒マスタード和え
- ブロッコリーのチーズ焼
- 鮭とかぶのクリーム煮
- 柿と大根のサラダ

## ごはん

材料 (1人分)

五分づきごはん…200g

## 鮭とかぶのクリーム煮

材料 (1人分)

鮭…40g かぶ…60g  
玉ねぎ…30g かぶの葉…30g  
小麦粉…6g (小さじ2) サラダ油…8g (小さじ2)

a) [牛乳…60g 水…60g 塩…1g]  
こしょう…少々 ローリエの葉…1/4枚

作り方

1. 鮭、かぶ、玉ねぎは一口大に切る。かぶの葉はゆでて3cmに切る。
2. 鍋に油を熱し、鮭とかぶの両面を焼いて取り出す。
3. 2)の鍋に玉ねぎを入れて炒め、小麦粉を加えて焦げないように炒める。
4. かぶとa)を加えて時々鍋底から混ぜながら煮る。
5. 鮭とかぶの葉を加えてひと煮する。

## れんこんの粒マスタード和え

材料 (1人分)

れんこん…40g 粒マスタード…3g  
ひじき(乾)…2g 薄口しょうゆ…2g (小さじ1/3)

作り方

1. れんこんは薄切りにしてゆでる。ひじきは戻して水気をきっておく。
2. 1)に粒マスタードと薄口しょうゆを入れて混ぜる。

## 柿と大根のサラダ

材料 (1人分)

柿…30g 塩…0.3g  
大根…30g オリーブ油…2g (小さじ1/2)

作り方

1. 柿と大根は薄い半月切りにする。
2. 1)を皿に並べて塩とオリーブ油をかける。

## ブロッコリーのチーズ焼

材料 (1人分)

ブロッコリー…50g パン粉…2g (小さじ1)  
粉チーズ…2g (小さじ1)

作り方

1. ブロッコリーは小房に分けて塩ゆでする。耐熱容器に入れて粉チーズとパン粉をふる。
2. オーブントースターできつね色に焼く。

