

朝食

栄養価

エネルギー/532kcal
たんぱく質/18.6g
炭水化物/95.5g
コレステロール/0mg
食物繊維/9.6g
塩分/2.0g

- ごはん
- 春菊の納豆和え
- 漬物
- みそ汁
- 切干大根の煮物

ごはん

材料(1人分) 五分づきごはん…200g

みそ汁

材料(1人分) キャベツ…40g だし汁…120g
アスパラ…20g みそ…7g(小さじ1強)

春菊の納豆和え

材料(1人分) 春菊…40g ぼん酢…6g(小さじ1)
納豆…40g 練り辛子…少々

作り方 1.春菊はゆでて2cmに切る。
2.1)と納豆を合わせて器に盛り、しょうゆと練り辛子をかける。

切干大根の煮物

[昼用に倍量作る]

材料(1人分) 切干大根…8g だし汁…適宜
にんじん…20g しょうゆ…4g(小さじ2/3)
うす揚げ…5g

作り方 1.切干大根は戻し、にんじんとうす揚げは細切りにする。
2.1)とだし汁、しょうゆを鍋に入れて煮汁がほとんどなくなるまで煮る。
※切干大根はだし汁で戻し、その戻し汁で煮る。

漬物

材料(1人分) かぶのぬか漬…20g

昼食

栄養価

エネルギー/660kcal
たんぱく質/25.4g
炭水化物/105.3g
コレステロール/41mg
食物繊維/9.7g
塩分/2.4g

- ごはん
- 切干大根の煮物
- 果物
- えのきとあさつきの豚肉巻き
- かぶの塩昆布和え

ごはん

材料(1人分) 五分づきごはん…200g

えのきとあさつきの豚肉巻き

材料(1人分) 豚もも薄切肉…60g(2枚) しょうゆ…6g(小さじ1)
えのきだけ…30g みりん…3g(小さじ1/2)
あさつき…30g 塩…少々
キャベツ…30g こしょう…少々
サラダ油…2g(小さじ1/2)

作り方 1.えのきだけとあさつきは5cm長さに切る。
2.豚肉に塩、こしょうをして1)を芯にして巻く。
3.フライパンに油を熱し、2)の巻き終わりを下にして焼く。途中ころがしながら肉に火が通ったら、しょうゆとみりんを加えて味をからませる。
4.器に盛り、せん切りキャベツを添える。

切干大根の煮物

材料(1人分) 切干大根…8g だし汁…適宜
にんじん…20g しょうゆ…4g(小さじ2/3)
うす揚げ…5g

作り方 1.切干大根は戻し、にんじんとうす揚げは細切りにする。
2.1)とだし汁、しょうゆを鍋に入れて煮汁がほとんどなくなるまで煮る。
※切干大根はだし汁で戻し、その戻し汁で煮る。

かぶの塩昆布和え

材料(1人分) かぶ…50g
塩昆布…5g

作り方 1.かぶは薄い半月切りにする。
2.1)と塩昆布を合わせてしばらくおく。

果物

材料(1人分) いちご…120g(8個)

炭水化物

315.4g

コレステロール

171mg

食物繊維

28.1g

塩分

6.8g



夕食

栄養価

エネルギー/684kcal
たんぱく質/23.8g
炭水化物/114.6g
コレステロール/130mg
食物繊維/8.8g
塩分/2.4g

- ごはん
- 新じゃがとえんどうの葛煮
- たけのこの木の芽みそ和え
- 車麩のピカタ
- あさりと菜の花の酒蒸し

新じゃがとえんどうの葛煮

材料
(1人分)

新じゃがいも…60g えんどう…20g
にんじん…20g 葛粉…適宜

a) [だし汁…適宜 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.新じゃがいもは皮付きのまま1.5cmに切り、にんじんは1cm角に切る。
- 2.鍋に1)とa)を入れて火にかけ、じゃがいもが柔らかくなったならえんどうを加えてさらに煮る。
- 3.えんどうに火が通ったら水溶き葛粉を加えてひと煮する。

あさりと菜の花の酒蒸し

材料
(1人分)

あさり(殻付)…50g 酒…10g(小さじ2)
菜の花…50g こしょう…少々

作り方

- 1.菜の花は3cmに切る。
- 2.鍋に1)とあさりを入れ、ふたをして中火にかける。
- 3.あさりの口が開いたら塩、こしょうで調味する。

ごはん

材料
(1人分)

五分づきごはん…200g

車麩のピカタ

材料
(1人分)

車麩…2個 小麦粉…適宜
だし汁…適宜 卵…30g(1/2個)
塩…0.6g サラダ油…6g(小さじ1/2)
こしょう…少々 レタス…20g
生姜汁…少々

作り方

- 1.車麩はだし汁で戻して軽く水気をしぼる。塩、こしょう、生姜汁で下味をつけて小麦粉を薄くまぶす。
- 2.フライパンに油を熱し、1)を溶き卵をくぐらせて両面焼く。
- 3.器に盛り、レタスを添える。

たけのこの木の芽みそ和え

材料
(1人分)

たけのこ(水煮)…50g 白みそ…6g(小さじ1)
木の芽…適宜 みりん…6g(小さじ1)
青菜の葉先…少々

作り方

- 1.たけのこは1cm角に切り、青菜はゆでる。
- 2.すり鉢で木の芽と青菜をすり、白みそとみりんを加えてさらにする。1)を入れて和える。

