

朝食

栄養価
エネルギー／516kcal
たんぱく質／20.6g
炭水化物／89.7g
コレステロール／2mg
食物繊維／7.6g
塩分／2.5g

- ごはん
- 高野豆腐とスナッペンどうの煮物
- 漬物
- みそ汁
- 菜花のおひたし

ごはん

材料 (1人分) 五分づきごはん…200g

みそ汁

材料 (1人分) たけのこ…30g だし汁…120g
生わかめ…20g みそ…7g (小さじ1強)

高野豆腐とスナッペンどうの煮物

材料 (1人分) 高野豆腐…16g (1枚)
スナッペンどう…20g

a) [だし汁…適宜
薄口しょうゆ…3g (小さじ1/2)
みりん…3g (小さじ1/2)]

- 作り方
- 1.高野豆腐は戻して一口大に切る。
 - 2.a)と1)を鍋に入れて10分位煮る。
 - 3.スナッペンどうを入れ、さらに3分位煮る。

菜花のおひたし

材料 (1人分) 菜花…50g しょうゆ…3g (小さじ1/2)
削り節…1g

- 作り方
- 1.菜花はゆでて3cmに切る。
 - 2.1)を器に盛り、しょうゆと削り節をかける。

漬物

材料 (1人分) ごぼうのしょうゆ漬…20g

昼食

栄養価
エネルギー／642kcal
たんぱく質／28.3g
炭水化物／100.7g
コレステロール／270mg
食物繊維／5.7g
塩分／2.4g

- おにぎり
- ささみとしめじのおろし和え
- ふきと油揚げの卵とじ
- 果物

おにぎり

材料 (1人分) 五分づきごはん…200g 梅干…1/4個
とろろ昆布…適宜 塩…少々

- 作り方
- 1.手に塩をつけ、梅干を芯にしておにぎりを2個にぎる。
 - 2.1)のおにぎりにとろろ昆布を全体にまぶす。

ふきと油揚げの卵とじ

材料 (1人分) ふき…40g 油揚げ…40g
卵…60g (1個)

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

- 作り方
- 1.ふきは板ずりしてゆでて3cmに切る。油揚げは一口大に切る。
 - 2.鍋にa)と1)を入れて10～15分煮る。
 - 3.溶き卵を流し入れ、ふたをして火を止め余熱で火をいれる。

ささみとしめじのおろし和え

材料 (1人分) 大根…50g あさつき…少々
ささみ…30g ぼん酢…6g (小さじ1)
しめじ…20g

- 作り方
- 1.ささみは塩ゆでてすじを除き、手でさいておく。しめじは小房に分け、ささみのゆで汁でゆでる。
 - 2.大根はおろして1)と和える。
 - 3.2)を器に盛り、あさつきを散らしてぼん酢をかける。

果物

材料 (1人分) 夏みかん…160g (小1個)

炭水化物

283.4g

コレステロール

314mg

食物繊維

23.3g

塩分

6.9g



夕食

栄養価

エネルギー/639kcal
たんぱく質/30.8g
炭水化物/93.0g
コレステロール/42mg
食物繊維/10.0g
塩分/2.0g

- ごはん
- ぜんまいと大豆もやしのナムル
- しらたきときくらげのきんぴら
- 白身魚のあんかけ
- 春キャベツと豆腐のナッツ和え

春キャベツと豆腐のナッツ和え

材料
(1人分)

春キャベツ…50g 松の実などのナッツ類…5g
木綿豆腐…40g 薄口しょうゆ…3g (小さじ1/2)
ふのり(乾)…1g 削り節…1g

作り方

1. 春キャベツは一口大に切り、ごく少量の水で蒸し煮する。木綿豆腐は水切りして手でつぶす。ふのりは戻し、ナッツは荒く刻んでおく。

2. 1) に薄口しょうゆと削り節を加えて混ぜ合わせる。

しらたきときくらげのきんぴら

【翌朝用に倍量作る】

材料
(1人分)

しらたき…50g しょうゆ…3g (小さじ1/2)
きくらげ(乾)…2g みりん…6g (小さじ1)
サラダ油…2g (小さじ1/2) 七味唐辛子…少々

作り方

1. しらたきは食べやすい長さに切ってゆでこぼす。きくらげは戻してせん切りにする。

2. 鍋に油を熱し、1) をじっくりと炒める。しょうゆとみりんを加えて味をからめ、七味唐辛子をふる。

ごはん

材料
(1人分)

五分づきごはん…200g

白身魚のあんかけ

材料
(1人分)

白身魚…60g (1切) にんじん…20g たけのこ…20g
干しいたけ…1/2枚 きくらげ(乾)…1g 絹さや…2枚
水溶き片栗粉…少々

a) ごま油…2g (小さじ1/2) だし汁…70g
しょうゆ…6g (小さじ1) 酒…5g (小さじ1)
みりん…6g (小さじ1)

作り方

1. にんじん、たけのこはせん切り、干しいたけときくらげは戻してせん切り、絹さやはゆでてせん切りにする。

2. a) と1) を鍋に入れて火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつけてごま油をたらす。

3. 白身魚はグリルで焼く。

4. 3) を器に盛り、2) のあんをかける。

ぜんまいと大豆もやしのナムル

材料
(1人分)

ぜんまい(水煮)…30g 大豆もやし…30g
生姜…少々 ねぎ…少々

a) しょうゆ…3g (小さじ1/2) ごま油…2g (小さじ1/2)
きび砂糖…少々 白いりごま…少々

作り方

1. ぜんまいは4cmに切ってゆで、大豆もやしもゆでる。生姜とねぎはみじん切りにする。

2. ボウルにa) を混ぜ合わせ、1) を入れてよく混ぜ合わせて味をなじませる。

