

## 朝食

栄養価  
エネルギー／530kcal  
たんぱく質／20.0g  
炭水化物／92.2g  
コレステロール／52mg  
食物繊維／7.6g  
塩分／2.3g

- 麦ごはん
- 焼はたはた
- 漬物
- みそ汁
- 長いもと絹さやの梅和え

### 麦ごはん

材料(1人分) 麦入り五分づきごはん…200g

### みそ汁

材料(1人分) ふき…40g だし汁…120g  
厚あげ…20g みそ…7g(小さじ1強)

### 焼はたはた

材料(1人分) 干はたはた…40g(2尾) エリンギ…30g  
しょうゆ…少々

- 作り方
1. エリンギは長さを半分にとって手でさく。
  2. はたはたとエリンギはグリルで焼く。
  3. はたはたを器に盛り、しょうゆをまぶしたエリンギを添える。

### 長いもと絹さやの梅和え

材料(1人分) 長いも…40g 梅肉…3g  
絹さや…20g みりん…3g(小さじ1/2)  
わかめ…20g しょうゆ…少々

- 作り方
1. 長いもは短冊に、わかめは一口大に切る。絹さやは筋をとって軽くゆで半分に切る。
  2. 梅肉、みりん、しょうゆを練り合わせ、1)を和える。

### 漬物

材料(1人分) ごぼうのみそ漬…20g

## 昼食

栄養価  
エネルギー／618kcal  
たんぱく質／21.7g  
炭水化物／122.5g  
コレステロール／130mg  
食物繊維／9.4g  
塩分／2.2g

- 麦ごはん
- うどのきんぴら
- 果物
- いかとじゃがいもの煮物
- 切干大根の酢の物

### 麦ごはん

材料(1人分) 麦入り五分づきごはん…200g

### いかとじゃがいもの煮物

材料(1人分) じゃがいも…100g いか…50g  
三つ葉…少々

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

- 作り方
1. じゃがいもは一口大に、いかは輪切りに、三つ葉は1cmに切る。
  2. a)を煮立てたところにいかを入れ、軽く煮て取り出す。
  3. 2)にじゃがいもを入れて煮る。
  4. じゃがいもが柔らかくなったらいかを戻してひと煮する。器に盛り、三つ葉を散らす。

### うどのきんぴら

材料(1人分) うど…50g  
薄口しょうゆ…3g(小さじ1/2)  
サラダ油…2g(小さじ1/2)  
七味唐辛子…少々

- 作り方
1. うどはせん切りにして水にさらし、ザルにあげておく。
  2. 鍋に油を熱し、1)を炒めてしょうゆと七味唐辛子を加える。

### 切干大根の酢の物

材料(1人分) 切干大根…8g ぼん酢…6g(小さじ1)  
にんじん…20g 白いりごま…少々  
細切昆布…少々

- 作り方
1. 切干大根は戻し、にんじんは細切りにしてゆでる。
  2. 酢としょうゆを合わせて1)と昆布を和える。

### 果物

材料(1人分) 夏みかん…160g(小1個)

炭水化物

311.4g

コレステロール

208mg

食物繊維

25.5g

塩分

7.2g



# 夕食

栄養価

エネルギー/658kcal  
たんぱく質/20.8g  
炭水化物/96.7g  
コレステロール/26mg  
食物繊維/8.5g  
塩分/2.7g

- アスパラと桜えびのピラフ
- 豆腐とツナのサラダ
- あらめとれんこんの炒め煮

## アスパラと桜えびのピラフ

材料  
(1人分)

五分づき米…90g にんにく…少々  
押し麦…10g サラダ油…4g (小さじ1)  
アスパラ…40g 玉ねぎ…20g  
桜えび(乾)…2g

a) [塩…1.0g こしょう…少々]  
[水…130g]

作り方

- 1.米と押し麦は洗ってザルにあげておく。
- 2.アスパラはゆでて斜めに切り、軽く塩をする。玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
- 3.鍋に油を熱し、にんにく、玉ねぎ、1)、桜えびの順に加えて炒め、a)を加えて炊く。(炊飯器に移して炊いてもよい)
- 4.炊き上がったらアスパラを入れて混ぜ合わせる。

## 豆腐とツナのサラダ

材料  
(1人分)

豆腐…60g にんじん…10g  
ツナ(水煮)…30g レタス…20g  
わかめ…20g 新玉ねぎ…20g

a) [玉ねぎのすりおろし…10g ほん酢…6g(小さじ1)]  
[ごま油…4g(小さじ1)]

作り方

- 1.豆腐は水切りしておく。レタスとわかめは一口大に切り、玉ねぎは薄切り、にんじんはせん切りにする。
- 2.a)を混ぜ合わせてドレッシングをつくる。
- 3.1)とツナを器に盛り合わせ、2)をかける。

## あらめとれんこんの炒め煮

[翌朝用に倍量作る]

材料  
(1人分)

れんこん…30g コーン(粒)…10g  
あらめ(乾)…5g サラダ油…2g(小さじ1/2)

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

作り方

- 1.れんこんはいちょう切りにし、あらめは戻しておく。
- 2.鍋に油を熱し、れんこん、コーン、あらめを入れて炒める。
- 3.a)を加えて煮汁がほとんどなくなるまで煮る。

