

朝食

栄
養
価

エネルギー/558kcal
たんぱく質/17.6g
炭水化物/94.2g
コレステロール/130mg
食物繊維/9.3g
塩分/2.6g

- ごはん
- キャベツとさつま揚げの卵とじ
- 漬物
- みそ汁
- ひじきの煮物

ごはん

材料 (1人分) 五分づきごはん…200g

みそ汁

材料 (1人分) わらび…40g だし汁…120g
みそ…7g (小さじ1強)

キャベツとさつま揚げの卵とじ

材料 (1人分) キャベツ…50g サラダ油…4g (小さじ1)
卵…30g (1/2個) 塩…0.4g
さつま揚げ…20g

- 作り方
1. キャベツとさつま揚げは短冊に切る。
 2. フライパンに油を熱し、1) を炒めて塩、こしょうで調味する。
 3. 溶き卵を回し入れてひと混ぜする。

ひじきの煮物

材料 (1人分) ひじき(乾)…8g だし汁…適宜
にんじん…20g しょうゆ…3g (小さじ1/2)
うす揚げ…5g みりん…6g (小さじ1)
三つ葉…少々

- 作り方
1. ひじきは戻し、にんじん、うす揚げは細切りにする。
 2. 鍋にひじきとだし汁を入れて10分煮る。
 3. にんじん、うす揚げ、しょうゆ、みりんを加えて煮汁がほとんどなくなるまでさらに煮、仕上げに刻んだ三つ葉を散らす。

漬物

材料 (1人分) 大根のぬか漬…20g

昼食

栄
養
価

エネルギー/632kcal
たんぱく質/22.1g
炭水化物/111.5g
コレステロール/16mg
食物繊維/7.9g
塩分/2.0g

- ごはん
- 長いもとそら豆のごま和え
- 果物
- 菜の花と桜えびのいり豆腐
- キャベツの塩もみ

ごはん

材料 (1人分) 五分づきごはん…200g

菜の花と桜えびのいり豆腐

材料 (1人分) 木綿豆腐…70g ごま油…4g (小さじ1)
菜の花…50g しょうゆ…6g (小さじ1)
桜えび(乾)…2g みりん…3g (小さじ1/2)

- 作り方
1. 木綿豆腐は水切りをして荒くほぐしておく。菜の花はゆでて3cmに切る。
 2. フライパンにごま油を熱し、木綿豆腐と桜えびを炒める。菜の花としょうゆ、みりんを加えて味をかかめる。

長いもとそら豆のごま和え

材料 (1人分) 長いも…30g 白いごま…3g (小さじ1)
そら豆…5個 薄口しょうゆ…3g (小さじ1/2)
削り節…1g

- 作り方
1. 長いもは短冊に切り、そら豆はゆでて薄皮をむく。
 2. すり鉢で白ごまをすり、1) と薄口しょうゆ、削り節を入れて和える。

キャベツの塩もみ

材料 (1人分) キャベツ…30g 塩…0.5g
生姜…少々

- 作り方
1. キャベツは太めのせん切り、生姜はせん切りにする。
 2. 1) を塩もみして、しんなりしたら水気を絞る。

果物

材料 (1人分) はっさく…160g (1個)

炭水化物

311.2g

コレステロール

179mg

食物繊維

28.0g

塩分

7.2g



夕食

栄養価

エネルギー/662kcal
たんぱく質/31.7g
炭水化物/105.5g
コレステロール/33mg
食物繊維/10.8g
塩分/2.6g

- ごはん
- 新ごぼうのサラダ
- グリーンピースのスープ
- ホタテ貝柱のムニエル
- 新玉ねぎのポン酢かけ

ごはん

材料(1人分) 五分づきごはん…200g

ホタテ貝柱のムニエル

材料(1人分) ホタテ貝柱…3個 サラダ油…6g(小さじ1/2)
アスパラ…40g 塩…0.7g
エリンギ…20g こしょう…少々
小麦粉…適宜 しょうゆ…少々

- 作り方
- 1.アスパラは軽くゆでて斜めに切り、エリンギは長さを半分にして手でさく。
 - 2.ホタテ貝柱に小麦粉をまぶす。
 - 3.フライパンに油を熱し、2)の両面を焼く。1)も一緒に焼いて塩、こしょうをふり最後にしょうゆを回しかける。

新ごぼうのサラダ

材料(1人分) 新ごぼう…50g にんじん…20g
コーン(粒)…10g

- a) [ブレンヨーグルト…10g(小さじ2)
粒マスタード…5g(小さじ1)
サラダ油…2g(小さじ1/2) 塩…少々]

- 作り方
- 1.新ごぼうとにんじんはせん切りにして塩ゆでする。
 - 2.a)を混ぜ合わせ、1)とコーンを入れて和える。

新玉ねぎのポン酢かけ

材料(1人分) 新玉ねぎ…40g 削り節…1g
わかめ…20g ポン酢…5g(小さじ1)

- 作り方
- 1.新玉ねぎは薄切りに、わかめは一口大に切る。
 - 2.1)を器に盛り、削り節とポン酢をかける。

グリーンピースのスープ

材料(1人分) グリーンピース…40g 水…150g
玉ねぎ…20g 塩…0.8g
ベーコン…5g こしょう…少々

- 作り方
- 1.玉ねぎとベーコンはみじん切りにする。
 - 2.鍋でベーコン、玉ねぎ、グリーンピースの順に炒め、水を入れて煮る。
 - 3.グリーンピースが柔らかくなったら、塩、こしょうで調味する。

