

朝食

栄養価
エネルギー／530kcal
たんぱく質／24.8g
炭水化物／83.7g
コレステロール／44mg
食物繊維／6.0g
塩分／2.2g

- ごはん
- みそ汁
- あじの開き
- しらたきときくらげのきんぴら
- 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) 豆腐…30g だし汁…120g
わかめ…20g みそ…7g (小さじ1強)
えのきだけ…10g

あじの開き

材料 (1人分) あじの開き…小1尾
大根…30g

- 作り方
1. あじの開きはグリルで焼く。
 2. 1) を器に盛り、大根おろしを添える。

しらたきときくらげのきんぴら

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。

漬物

材料 (1人分) かぶのぬか漬…20g

昼食

栄養価
エネルギー／681kcal
たんぱく質／29.6g
炭水化物／102.4g
コレステロール／69mg
食物繊維／7.5g
塩分／2.2g

- 鶏肉の照り焼丼
- 新ごぼうとせりの吸い物
- 果物

鶏肉の照り焼丼

材料 (1人分) 五分づきごはん…200g ねぎ…20g
鶏むね肉…80g しいたけ…20g
焼きのり…1/3枚 白いりごま…少々

a) [しょうゆ…9g (小さじ1/2)
みりん…6g (小さじ1)
酒…5g (小さじ1)]

- 作り方
1. 鶏肉は肉のほうに包丁を入れて開き、厚みを均一にする。ねぎは斜め切り、しいたけはそぎ切りにする。
 2. フライパンを熱し、鶏肉の皮の面から入れて両面焼く。余分な油を除き、a) を加えて味をからめる。ねぎとしいたけもフライパンの端で軽く炒めておく。
 3. 器にごはんを盛り、ちぎった焼きのりを散らして一口大に切った鶏肉、ねぎ、しいたけをのせ、白ごまを散らす。

新ごぼうとせりの吸い物

材料 (1人分) 新ごぼう…40g
せり…10g

a) [だし汁…120g 塩…0.8g]
しょうゆ…少々

- 作り方
1. 新ごぼうはささがきにしてa) と共に火にかける。
 2. ごぼうに火が通ったら1cmに切ったせりを加えて火を止める。

果物

材料 (1人分) 夏みかん…160g (小1個)

炭水化物

292.2g

コレステロール

243mg

食物繊維

25.0g

塩分

7.0g



夕食

栄養価

エネルギー/653kcal
たんぱく質/22.0g
炭水化物/106.1g
コレステロール/130mg
食物繊維/11.5g
塩分/2.6g

- ごはん
- しいたけとせりのごま和え
- キャベツと卵のスープ
- おからのコロック
- にんじんのマスタード和え

ごはん

材料 (1人分) 五分づきごはん…200g

おからのコロック

材料 (1人分) ねぎ…10g 小麦粉…適宜
パン粉…適宜 揚げ油…適宜
スナッペンどう…30g 塩…少々

a) [おから…30g にんじん…10g
ひじき(乾)…1g だし汁…50g
しょうゆ…3g(小さじ1/2) みりん…3g(小さじ1/2)
塩…0.4g]

- 作り方
1. ひじきは戻して、にんじんは細切り、ねぎは小口に切る。
 2. 鍋にa)を入れて木べらで混ぜながら火にかける。水分が蒸発してしっとりしてきたらねぎを入れて火を止める。団子状に丸めて水溶き小麦粉、パン粉の順につけて油で揚げる。
 3. 2)を器に盛り、スナッペンどうの塩ゆでを添える。

しいたけとせりのごま和え

材料 (1人分) しいたけ…30g しょうゆ…3g(小さじ1/2)
せり…20g 黒いりごま…3g(小さじ1)

- 作り方
1. しいたけは網焼きにして薄切りにする。せりは熱湯をくぐらせて2cmに切る。
 2. すり鉢で黒ごまをすり、1)としょうゆを入れて和える。

にんじんのマスタード和え

材料 (1人分) にんじん…40g 粒マスタード…5g(小さじ1)
塩…少々

- 作り方
1. にんじんは半月切りにして塩をふり、ごく少量の水で蒸し煮する。
 2. 1)と、粒マスタードを混ぜ合わせる。

キャベツと卵のスープ

材料 (1人分) キャベツ…50g だし汁+干しいたけの戻し汁…120g
卵…30g(1/2個) 塩…0.8g
干しいたけ…1/2枚 こしょう…少々
桜えび(乾)…2g

- 作り方
1. キャベツは太めのせん切りにし、干しいたけは戻して細切りにする。
 2. 鍋に卵以外の材料を入れて火にかけ、沸騰してきたら溶き卵を流し入れる。

