

朝食

栄養価
エネルギー／546kcal
たんぱく質／17.8g
炭水化物／90.2g
コレステロール／40mg
食物繊維／6.3g
塩分／2.4g

- きびごはん
- 焼めざし
- 漬物
- みそ汁
- たたきごぼう

きびごはん

材料 (1人分) きび入り五分づきごはん…200g

みそ汁

材料 (1人分) かぶ…40g だし汁…120g
かぶの葉…20g みそ…7g (小さじ1強)
ゆずの皮…少々

焼めざし

材料 (1人分) めざし…40g (3尾)
大根…30g

- 作り方
1. めざしはグリルで焼く。
 2. 大根おろしを添えて器に盛る。

たたきごぼう

材料 (1人分) ごぼう…40g
白すりごま…3g (小さじ1)

a) [酢…5g (小さじ1)
しょうゆ…3g (小さじ1/2)
きび砂糖…1.5g (小さじ1/2)]

- 作り方
1. ごぼうはゆでてすりこぎなどでたたき、繊維をほぐしてから食べやすい大きさに切る。
 2. 1) のごぼうをa) で和え、白すりごまをまがす。

漬物

材料 (1人分) 白菜漬…20g

昼食

栄養価
エネルギー／633kcal
たんぱく質／23.3g
炭水化物／122.8g
コレステロール／29mg
食物繊維／11.0g
塩分／2.0g

- きびごはん
- 小松菜としめじのピーナッツ和え
- とろろ
- 根菜と鶏肉の煮しめ
- 果物

きびごはん

材料 (1人分) きび入り五分づきごはん…200g

根菜と鶏肉の煮しめ

材料 (1人分) 鶏むね肉…40g 干しいたけ…1枚
ごぼう…40g しょうゆ…6g (小さじ1)
れんこん…40g みりん…6g (小さじ1)
にんじん…40g サラダ油…少々

- 作り方
1. 鶏肉は一口大に切り、干しいたけは戻して4つに切る。ごぼう、れんこん、にんじんは乱切りにする。
 2. 鍋に油を熱し、1) を炒める。ひたひたの水とみりんを加えて煮る。
 3. しょうゆを2～3回に分けて加え、煮しめる。

小松菜としめじの ピーナッツ和え

材料 (1人分) 小松菜…40g ピーナッツ…5g
しめじ…20g しょうゆ…3g (小さじ1/2)

- 作り方
1. 小松菜はゆでて3cmに切る。しめじは軽くゆでる。
 2. すり鉢でピーナッツをすり、1) としょうゆを加えて和える。

とろろ

材料 (1人分) 長いも…40g しょうゆ…3g (小さじ1/2)
大根…20g 青のり…少々

- 作り方
1. 長いもと大根をおろして混ぜ合わせ、器に盛る。
 2. しょうゆと青のりをかける。

果物

材料 (1人分) りんご…120g (1/2個)

炭水化物

326.2g

コレステロール

117mg

食物繊維

29.1g

塩分

7.4g

夕食

栄養価

エネルギー/635kcal
たんぱく質/24.1g
炭水化物/113.2g
コレステロール/48mg
食物繊維/11.8g
塩分/3.0g

- きびごはん
- 里芋の田楽
- エリンギのゆずおろし
- 和風ロールキャバツ
- ひじきの煮物

きびごはん

材料
(1人分)

きび入り五分づきごはん…200g

和風ロールキャバツ

材料
(1人分)

キャバツ…100g (2枚)

- a) [むきえび…30g 木綿豆腐…40g れんこん…30g]
生姜…少々 塩…0.5g
- b) [にんじん…10g しいたけ…15g (1枚) だし汁…適宜]
しょうゆ…2g (小さじ1/3) 塩…0.5g

作り方

1. むきえびは粗みじんに切り、木綿豆腐はザルにあけておく。れんこん、生姜はすりおろし、にんじんは輪切りにする。
2. a) を合わせて練り合わせる。
3. キャバツは軽くゆでて芯の部分をけずっておく。
2) を包み込むように巻く。
4. 鍋に3) とb) を入れて約20分煮る。



里芋の田楽

材料
(1人分)

里芋…100g 揚げ油…適宜 白いりごま…少々
a) [みそ…6g (小さじ1) みりん…6g (小さじ1) 酒…5g (小さじ1)]

作り方

1. 里芋は一口大に切って素揚げする。
2. a) を練り合わせて1)の里芋に塗り、グリルで軽く焼く。
3. 器に盛り、白ごまを散らす。

ひじきの煮物

[翌朝用に倍量作る]

材料
(1人分)

ひじき(乾)…4g だし汁…適宜 にんじん…10g
しょうゆ…3g (小さじ1/2) 干しいたけ…1/2枚 みりん…3g (小さじ1/2)
うす揚げ…5g

作り方

1. ひじきと干しいたけは戻しておく。にんじん、干しいたけ、うす揚げは細切りにする。
2. 鍋に1) とだし汁、みりんを入れて煮る。
3. 途中でしょうゆを加え、煮汁がほとんどなくなるまでさらに煮る。

エリンギのゆずおろし

材料
(1人分)

エリンギ…20g 薄口しょうゆ…3g (小さじ1/2) 大根…40g
ゆず果汁…少々 ゆずの皮…少々

作り方

1. エリンギは5cm長さに切り、手で裂いておく。大根はすりおろす。
2. すべての材料を混ぜ合わせる。

