

朝食

栄養価

エネルギー/489kcal
たんぱく質/15.0g
炭水化物/81.0g
コレステロール/120mg
食物繊維/7.0g
塩 分/2.2g

- 大根とにらのみそがゆ
- 焼ししゃも
- 大根菜のごま油炒め
- かぶの酢の物

大根とにらのみそがゆ

材料(1人分) 五分づき米…80g 水…400g
大根…50g みそ…9g(大さじ1/2)
にら…20g

- 作り方
- 1.米は洗ってザルに上げておく。大根はサイコロ状に切り、にらは1cmに切る。
 - 2.土鍋に米、水、大根を入れて火にかける。沸騰したら弱火にして約30分煮る。
 - 3.みそとにらを加えて仕上げる。

焼ししゃも

材料(1人分) ししゃも…40g(2尾)

大根菜のごま油炒め

材料(1人分) 大根菜…50g しょうゆ…3g(小さじ1/2)
ごま油…4g(小さじ1) みりん…3g(小さじ1/2)
白いりごま…少々

- 作り方
- 1.大根菜はゆでて小口に切り、水気を絞る。
 - 2.フライパンにごま油を熱し、1)を炒めてしょうゆとみりんで調味する。最後に白ごまをふる。

かぶの酢の物

材料(1人分) かぶ…50g 干柿…10g
塩…少々

a) [酢…5g(小さじ1)
きび砂糖…1.5g(小さじ1/2)]

- 作り方
- 1.かぶは薄切にして軽く塩をして、しんなりしてきたら水気を絞る。干柿は細切りにする。
 - 2.a)を合わせたところに1)を入れて和える。

昼食

栄養価

エネルギー/650kcal
たんぱく質/23.7g
炭水化物/100.1g
コレステロール/78mg
食物繊維/7.0g
塩 分/2.4g

- いかと厚揚げの中華丼
- 大根の辛味スープ
- 果物

いかと厚揚げの中華丼

材料(1人分) 五分づきごはん…200g にんにく・生姜…各少々
厚揚げ…50g いか…30g
白菜…60g にんじん…20g
きくらげ(乾)…2g 塩…0.8g
干しいたけ…1枚 水溶き片栗粉…適宜
ごま油…4g(小さじ1)

a) [干しいたけの戻し汁…50g
しょうゆ…3g(小さじ1/2)
酒…5g(小さじ1)
みりん…3g(小さじ1/2)]

- 作り方
- 1.厚揚げは一口大に切り、いかとにんじんは短冊に、白菜は2cm幅に切る。きくらげと干しいたけは戻して一口大に切る。にんにくと生姜はみじん切りにする。
 - 2.フライパンにごま油を熱しにんにくと生姜を炒めて香りをだし、にんじん、いか、きくらげ、干しいたけ、厚揚げ、白菜の順に加えて炒める。
 - 3.a)を加え、沸騰してきたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
 - 4.器にご飯を盛り、3)をかける。

大根の辛味スープ

材料(1人分) 大根…50g 豚挽き肉…20g
にんにく・生姜…各少々 ねぎ…少々
サラダ油…少々

a) [水…120g しょうゆ…2g(小さじ1/3)
塩…0.8g]

- 作り方
- 1.大根はいちょう切りに、にんにくと生姜はみじん切りに、ねぎは小口に切る。
 - 2.鍋に油を熱し、にんにくと生姜を炒めて香りをだし、豚挽き肉、大根を加えてさらに炒め、a)を加えて煮る。
 - 3.大根が柔らかくなったら器に盛り、ねぎを散らす。

果物

材料(1人分) いよかん…120g(1個)

炭水化物

292.6g

コレステロール

198mg

食物繊維

25.6g

塩分

7.0g



夕食

栄養価

エネルギー/718kcal
たんぱく質/22.7g
炭水化物/111.5g
コレステロール/0mg
食物繊維/11.6g
塩分/2.4g

- ごはん
- 高野豆腐と里芋のみぞれ煮
- にんじんとくるみのり and え
- 白菜と春菊のとろろ昆布 and え
- ごぼうの梅煮

ごはん

材料 (1人分) 五分づきごはん…200g

高野豆腐と里芋のみぞれ煮

材料 (1人分) 高野豆腐…20g (1枚) 小麦粉…適宜
里芋…80g 揚げ油…適宜
わけぎ…少々

a) [大根…80g 薄口しょうゆ…6g (小さじ1)]
[みりん…6g (小さじ1)]

- 作り方
1. 高野豆腐は戻して一口大に切り、小麦粉をまぶして油で揚げる。里芋は一口大に切り、素揚げする。
 2. 大根はおろして、わけぎは小口に切る。
 3. 鍋に1)とa)を入れてひと煮する。
 4. 器に盛り、わけぎを散らす。

にんじんとくるみのり and え

材料 (1人分) にんじん…50g 焼きのり…1/4枚
くるみ…5g しょうゆ…少々

- 作り方
1. にんじんは塩少々をまぶして、ごく少量の水で蒸し煮する。くるみは刻み、焼きのりはちぎっておく。
 2. すべての材料を混ぜ合わせる。

白菜と春菊のとろろ昆布 and え

材料 (1人分) 白菜…30g しょうゆ…3g (小さじ1/2)
春菊…30g とろろ昆布…1g

- 作り方
1. 白菜と春菊はゆでて3cmに切り、水気を絞る。
 2. 1)としょうゆを混ぜ合わせ、とろろ昆布をまぶす。

ごぼうの梅煮

材料 (1人分) ごぼう…40g しょうゆ…2g (小さじ1/3)
梅干…1/4個 だし汁…適宜
ごま油…2g (小さじ1/2)

- 作り方
1. ごぼうは5cmの棒状に切る。
 2. 鍋にごま油を熱し、1)をじっくりと炒める。梅干とだし汁を加えて煮、ごぼうが柔らかくなったらしょうゆをまわし入れて煮詰める。

