

## 朝食

栄養価

エネルギー/516kcal  
たんぱく質/15.0g  
炭水化物/92.2g  
コレステロール/0mg  
食物繊維/5.2g  
塩分/2.0g

- ごはん
- みそ汁
- ねぎあん豆腐
- 青菜のごま油和え
- 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) 白菜…20g だし汁…120g  
じゃがいも…40g みそ…7g (小さじ1強)

### ねぎあん豆腐

材料 (1人分) 絹ごし豆腐…80g ねぎ…10g  
生姜…少々

a) [だし汁…50g  
しょうゆ…3g (小さじ1/2)  
みりん…3g (小さじ1/2)]

水溶き片栗粉…適宜

- 作り方
- 1.豆腐は奴に切り、a) と共に火にかけて温める。
  - 2.フツフツとしてきたら水溶き片栗粉でとろみをつけ、刻みねぎを加える。
  - 3.器に盛り、おろし生姜を添える。

### 青菜のごま油和え

材料 (1人分) 青菜…60g しょうゆ…3g (小さじ1/2)  
ごま油…2g (小さじ1/2)

- 作り方
- 1.青菜はゆでて3cmに切って絞る。
  - 2.1) をしょうゆとごま油で和える。

### 漬物

材料 (1人分) にんじんのぬか漬…20g

## 昼食

栄養価

エネルギー/590kcal  
たんぱく質/22.1g  
炭水化物/100.5g  
コレステロール/110mg  
食物繊維/12.2g  
塩分/2.4g

- 味噌煮込みうどん
- 大根なます
- 果物

### 味噌煮込みうどん

材料 (1人分) ゆでうどん…280g (1玉) ごぼう…20g  
豚カタ薄切肉…30g エリンギ…20g  
うずら卵…1個 ねぎ…20g  
うす揚げ…10g だし汁…250g  
里芋…50g みそ…12g (小さじ2)

- 作り方
- 1.豚肉、里芋は一口大に切り、うす揚げは短冊切り、ごぼうはささがき、エリンギは薄切りにする。
  - 2.だし汁と1) を火にかけて煮る。
  - 3.里芋が柔らかくなったら、うどんとみそを加えて5分位煮込む。
  - 4.斜めに切ったねぎを加え、最後にうずら卵を割り入れる。

### 大根なます

材料 (1人分) 大根…50g 干柿…10g  
a) [酢…5g (小さじ1)  
きび砂糖…1.5g (小さじ1/2)  
塩…少々]

- 作り方
- 1.大根はせん切りにして軽く塩をふり、しんなりしたら水気を絞る。干柿は細切りにする。
  - 2.a) を合わせて1) を和える。

### 果物

材料 (1人分) きんかん…80g (6個)

炭水化物

295.1g

コレステロール

155mg

食物繊維

27.2g

塩分

6.9g



# 夕食

栄養価

エネルギー/693kcal  
たんぱく質/26.6g  
炭水化物/102.4g  
コレステロール/45mg  
食物繊維/9.8g  
塩分/2.5g

- ごはん
- 白和え
- たたきごぼう
- ぶり大根
- こんにゃくとわかめの土佐煮

## 白和え

材料  
(1人分)

青菜…30g 白みそ…6g (小さじ1)  
にんじん…20g みりん…3g (小さじ1/2)  
木綿豆腐…40g 白いりごま…3g (小さじ1)

作り方

- 1.青菜はゆでて3cmに切る。にんじんは細切りにしてごく少量の水でゆでる。
- 2.すり鉢でごまをすり、木綿豆腐、みそ、みりんを加えてさらにする。
- 3.1)と2)を和える。

## たたきごぼう

【翌朝用に倍量作る】

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ごぎなどでたたき、繊維をほく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。

## ごはん

材料  
(1人分)

五分づきごはん…200g

## ぶり大根

材料  
(1人分)

ぶり…60g 大根…100g 生姜…少々  
a) [しょうゆ…6g (小さじ1) みりん…6g (小さじ1)]  
[酒…5g (小さじ1) だし汁…100g]

作り方

- 1.ぶり大根は一口大に切り、生姜はせん切りにする。
- 2.a)と大根を火にかかけ沸騰してきたらぶりを入れて煮る。
- 3.大根に8分通り火が通ったところでしょうゆを2~3回に分けて加え、照りよく煮詰める。
- 4.器に盛り、生姜を天盛りにする。

## こんにゃくとわかめの土佐煮

材料  
(1人分)

板こんにゃく…50g わかめ(乾)…3g  
ごま油…2g (小さじ1/2) 削り節…1g  
a) [だし汁…適量 しょうゆ…3g (小さじ1/2)]  
[みりん…2g (小さじ1/3)]

作り方

- 1.板こんにゃくは手で一口大にちぎりゆでこぼす。わかめは戻しておく。
- 2.鍋にごま油を熱し、こんにゃくを炒める。a)と削り節の半量を加えて煮る。
- 3.味がなじんで煮汁が少なくなったら、わかめと残りの削り節を加えて火をとめる。

