

朝食

栄養価
エネルギー/581kcal
たんぱく質/15.3g
炭水化物/102.2g
コレステロール/3mg
食物繊維/11.1g
塩分/2.4g

- 麦ごはん
- みそ汁
- 大根のきんぴら
- 卵の花
- 漬物

麦ごはん

材料 (1人分) 麦入り五分づきごはん…200g

みそ汁

材料 (1人分) 長いも…50g だし汁…120g
わかめ(乾)…2g みそ…7g(小さじ1強)

大根のきんぴら

材料 (1人分) 大根…50g しょうゆ…3g(小さじ1/2)
焼きちくわ…10g みりん…2g(小さじ1/3)
大根葉…20g 白いりごま…少々
ごま油…2g(小さじ1/2) 七味唐辛子…少々

- 作り方
- 1.大根は短冊に切り、焼きちくわは輪切り、大根葉はゆでて小口に切る。
 - 2.鍋に油を熱し、1)を炒めしょうゆで調味する。白ごまと七味唐辛子をふって仕上げる。

卵の花

材料 (1人分) 卵の花…30g サラダ油…4g(小さじ1)
ごぼう…15g だし汁…適宜
にんじん…15g 薄口しょうゆ…4g(小さじ2/3)
ねぎ…15g みりん…6g(小さじ1)
うす揚げ…5g 塩…少々

- 作り方
- 1.ごぼうはささがきに、にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切り、うす揚げは細切りにする。
 - 2.鍋に油を熱し、ごぼう、にんじんの順に入れて炒める。
 - 3.卵の花、うす揚げ、a)を加えて混ぜながら煮る。
 - 4.水分が蒸発してしっとりしてきたら、ねぎを加えてひと混ぜして火をとめる。

漬物

材料 (1人分) 白菜漬…20g

昼食

栄養価
エネルギー/582kcal
たんぱく質/21.0g
炭水化物/105.3g
コレステロール/41mg
食物繊維/8.1g
塩分/2.3g

- 焼おにぎり
- つみれ汁
- 果物

焼おにぎり

材料 (1人分) 麦入り五分づきごはん…200g ねぎ…10g
みそ…9g(大さじ1/2)

- 作り方
- 1.ねぎはみじん切り、みそと合わせておく。
 - 2.2個のおにぎりを作り、1)を両面に塗る。
 - 3.グリルでこんがり焼く。

つみれ汁

材料 (1人分) 魚のすりみ…60g ねぎ…5g
大根…40g ごぼう…20g
にんじん…20g 白菜…20g
a) [だし汁…120g しょうゆ…2g(小さじ1/3)]
塩…0.8g

- 作り方
- 1.大根、にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがきに、白菜は1cm幅に切る。
 - 2.a)と1)を火にかけ、沸騰してきたらすりみをスプーンで落とし入れる。
 - 3.材料が柔らかくなったら刻みねぎを入れて火を止める。

果物

材料 (1人分) りんご…120g(1/2個)

炭水化物

323.3g

コレステロール

344mg

食物繊維

26.2g

塩分

7.0g

夕食

栄養価

エネルギー/724kcal
たんぱく質/26.7g
炭水化物/115.8g
コレステロール/300mg
食物繊維/7.0g
塩分/2.3g

●卵雑炊

●車麩のえびあんかけ

●さつまいもとりんごの重ね煮

車麩のえびあんかけ

材料
(1人分)

車麩…大1枚 しょうゆ…2g(小さじ1/3) 生姜汁…少々
小麦粉…適宜 揚げ油…適宜 むきえび…30g
にら…20g

a) [だし汁…100g 大根…30g
干しいたけ…1/2枚 薄口しょうゆ…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.車麩は戻して食べやすい大きさに切り、しょうゆと生姜汁で下味をつける。小麦粉をまがして油で揚げる。
- 2.むきえび、にら、大根、干しいたけは粗みじんにする。
- 3.a)を火にかけて大根が柔らかくなったらえびとにらを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 4.1)を器に盛り、3)のえびあんをかける。



卵雑炊

材料
(1人分)

麦入り五分づきごはん…200g
卵…60g(1個) ふのり(乾)…少々
かぼちゃの種…少々 ココの実…少々

a) [だし汁…250g 薄口しょうゆ…3g(小さじ1/2)]
塩…0.8g

作り方

- 1.ごはんはザルに入れて軽く洗う。ふのりは水にくぐらせておく。
- 2.a)を強火にかけて沸騰してきたらごはんを入れる。再び沸いてきたら溶き卵を流し入れ、ふのりを入れる。
- 3.器に盛り、かぼちゃの種とココの実を散らす。

さつまいもとりんごの重ね煮

材料
(1人分)

さつまいも…50g レーズン…5~6粒
りんご…30g 塩…少々

作り方

- 1.さつまいもは輪切りに、りんごはいちょう切りにする。
- 2.厚手の鍋に底からりんご、さつまいもの順に重ねて並べ、塩をふる。ごく少量の水を加えてふたをして蒸し煮する。
- 3.さつまいもが柔らかくなったらレーズンを入れる。

