【⑩昼食】

フライパンdeエビピラフ

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| 米･･･2合人参･･･小1本（75g）玉ねぎ･･･80gウインナー･･･4本（65g）バター･･･大さじ1（18g）冷凍エビ･･･100g水･･･400ccA　 コンソメ･･･1個（5.3g）塩･･･小さじ1/2 | 1. 米は、洗ってザルにあげておく。

人参、玉ねぎは、粗みじんにしておく。ウィンナーは、5ｍｍの輪切りにする。② フライパンにバターを熱し、①と冷凍エビを入れ炒める。　 バターが全体に絡まればAを入れ、蓋をし、ご飯と同じように炊く。（沸騰すれば火を弱火～中火にし、10分炊く → 　強火で3秒 → 火を止め10分蒸らす） |

1人分栄養成分表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| エネルギー（kcal） | 水分（ｇ） | たんぱく質（ｇ） | 脂質（ｇ） | 炭水化物（ｇ） | カリウム（mg） | カルシウム（mg） |
| 396 | 176.2 | 8.4 | 9.8 | 65.9 | 210 | 32 |
| 鉄分（mg） | ビタミンB1（mg） | ビタミンB2（mg） | ビタミンC（mg） | 食物繊維（ｇ） | 塩分（ｇ） |  |
| 0.9 | 0.13 | 0.07 | 4 | 1.3 | 1.1 |  |

大根と人参のアメちゃん煮

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| 大根･･･200g人参･･･50g干しいたけ･･･15gウィンナー･･･6本（70g）A　 アメ･･･5粒（36g）濃口醤油･･･大さじ1 | ① 大根、人参は皮を取り、乱切りにする。　 ウィンナーは5mmの輪切りにする。② 鍋に①と干しいたけを入れ、野菜が浸るくらいの水を入れ、更にAの調味料を入れ、水分が無くなるまで煮詰める。途中で、干しいたけを取り出し、適当な大きさに切る。 |

アドバイス：今回はカンロ飴を使用しましたが、生姜飴等を利用して生姜煮としてもよい。

1人分栄養成分表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| エネルギー（kcal） | 水分（ｇ） | たんぱく質（ｇ） | 脂質（ｇ） | 炭水化物（ｇ） | カリウム（mg） | カルシウム（mg） |
| 115 | 71.4 | 3.7 | 5.2 | 15.3 | 280 | 280 |
| 鉄分（mg） | ビタミンB1（mg） | ビタミンB2（mg） | ビタミンC（mg） | 食物繊維（ｇ） | 塩分（ｇ） |  |
| 0.4 | 0.08 | 0.09 | 8 | 2.6 | 1.0 |  |



フライパンdeエビピラフ　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　大根と人参のアメちゃん煮

大根のモチモチ焼き

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| 大根･･･300g青ネギ･･･8gかつお節･･･1袋（2g）A　 薄力粉･･･大さじ4（35g）片栗粉･･･大さじ2（20g）水ごま油･･･13g＜たれ＞マヨネーズ･･･30gＢ　濃口醤油･･･3g七味唐辛子･･･1g | ① 大根は、千切りにしておく。　 青ネギは、小口切りにする。② Aをビニール袋に入れ、よく混ぜ合わせる。　 その中に①を入れ、更に混ぜる。③ フライパンにごま油を入れ、②を焼く。④ Bの材料を合わせ、たれを作る。⑤ ③をお皿に盛り、④のたれをかける。 |

1人分栄養成分表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| エネルギー（kcal） | 水分（ｇ） | たんぱく質（ｇ） | 脂質（ｇ） | 炭水化物（ｇ） | カリウム（mg） | カルシウム（mg） |
| 149 | 76.7 | 1.7 | 9.2 | 14.5 | 200 | 23 |
| 鉄分（mg） | ビタミンB1（mg） | ビタミンB2（mg） | ビタミンC（mg） | 食物繊維（ｇ） | 塩分（ｇ） |  |
| 0.3 | 0.03 | 0.02 | 10 | 1.3 | 0.2 |  |

【⑩甘食】

ジャム蒸しパン

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（６個分） | 作　り　方 |
| ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ･･･1袋（150g）A　 卵（Mサイズ）･･･1個スキムミルク･･･大さじ3水･･･100ccイチゴジャム･･･小さじ2（10g） | ① ボウルにAを入れ混ぜる。② ラップに①の生地を置き、イチゴジャムを乗せ、口をゴムで絞る。③ 沸騰した湯の中に入れ10分程度ゆでる。 |

1人分栄養成分表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| エネルギー（kcal） | 水分（ｇ） | たんぱく質（ｇ） | 脂質（ｇ） | 炭水化物（ｇ） | カリウム（mg） | カルシウム（mg） |
| 135 | 31.0 | 4.0 | 1.9 | 25.1 | 130 | 63 |
| 鉄分（mg） | ビタミンB1（mg） | ビタミンB2（mg） | ビタミンC（mg） | 食物繊維（ｇ） | 塩分（ｇ） |  |
| 0.3 | 0.04 | 0.11 | 1 | 0.6 | 0.3 |  |



大根のモチモチ焼き　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　ジャム蒸しパン