【⑪昼食】

冷やしラーメン

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| インスタントラーメン･･･2袋  人参･･･140g  きゅうり･･･1本(100g)  ツナ缶（ﾉﾝｵｲﾙ）･･･2缶(140g)  青じそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ･･･大さじ6 | ① インスタントラーメンをゆで、ゆでればザルにあげ水で冷まし、皿に盛り付ける。  ② 人参は、千切りにし、ゆでる。  ③ きゅうりは、千切りにする。  ツナ缶は、汁をきっておく。  ④ ①に人参、きゅうり、ツナを盛り付け、青じそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞをかける。 |

アドバイス：この1人分栄養成分表は、日本食品標準成分表2010を用い、乾麺（1人分46ｇ）で栄養計算しています。インスタントラーメンの種類により、栄養価は変わりますのでご注意ください。

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） |
| 327 | 77.2 | 11.9 | 16.4 | 33.0 | 300 | 120 |
| 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） |  |
| 0.7 | 0.28 | 0.41 | 5 | 2.3 | 4.7 |  |

チンゲンサイと梅の和え物

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| チンゲンサイ･･･200g  人参･･･50g  　　梅干ペースト15g  A　 砂糖･･･大さじ1  　濃口醤油･･･小さじ1  かつおぶし･･･1袋（2g） | ① チンゲンサイは洗い、適当な大きさに切る。  　 人参は、千切りにする。  ② フライパンで、チンゲンサイと人参を炒める。  ③ 火が通れば火を止め、Aの調味料で和える。 |

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） |
| 22 | 62.7 | 0.9 | 0.1 | 4.9 | 190 | 57 |
| 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） |  |
| 0.7 | 0.03 | 0.04 | 13 | 1.1 | 1.1 |  |



冷やしラーメン　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　チンゲンサイと梅の和え物

【⑪甘食】

てんぷらフレンチクルーラー

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４個分） | 作　り　方 |
| てんぷら粉･･･80g  マヨネーズ･･･大さじ2(28g)  水･･･大さじ4  揚げ油･･･適量  ＜アイシング＞  砂糖･･･30g  水･･･45cc | ① ボウルに天ぷら粉、マヨネーズ、水の材料を入れ、混ぜ合わせる。  ② 絞り袋に①の生地を入れ、クッキングシートに8cm程度の円を絞る。  ③ 170度の油にクッキングシートごと入れる。  裏返したときにシートをはがし、両面がきつね色になるまで揚げる。  （シートを無理に、はがさない。）  ④ 鍋にアイシングの材料を入れ、火にかけ柔らかめのアイシングを作る。  ⑤ ③に④を塗る。 |

アドバイス：絞り袋の変わりにナイロン袋を用いてもよい。角を少しはさみで切って、絞りましょう。

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） |
| 231 | 15.3 | 1.6 | 14.6 | 23.0 | 31 | 10 |
| 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） |  |
| 0.1 | 0.02 | 0.01 | 0 | 0.5 | 0.2 |  |

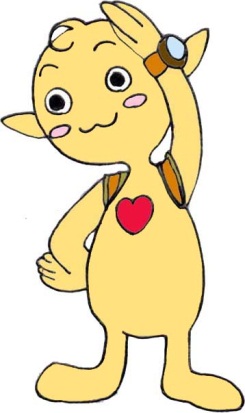


梅干しや漬物は、そのまま食べると塩分が多いですが、調味料の一つとして利用し、和え物など塩分を控えるようにしましょう。

梅干にはクエン酸が含まれており、災害時の疲労回復にも役立ちます。



てんぷらフレンチクルーラー



体を動かしてる？

ずっと座っていたら血栓ができやすくなるよ。

今よりも10分多く、身体を動かそう。

歩くこともOK♡