【④３日目朝食】

ホットケーキ

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| ホットケーキミックス…200g  卵（L）…2個（120g）  普通牛乳…120㏄  サラダ油…小さじ2（8g） | ① ボウルに卵と牛乳を入れて混ぜた後、ホットケーキミックスを加えて混ぜ合わせる。  ② フライパンにサラダ油をひいた後、弱火にして①を流し入れて焼く。  　 プツプツと小さな泡が出たら裏返し、両面が焼けたら、出来上がり。 |

アドバイス1：この分量は、26cmフライパン1回分です。

これより小さいフライパンを使う場合は、2～3回に分けて作りましょう。

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） |
| 259 | 50.8 | 7.9 | 7.8 | 38.7 | 198 | 96 |
| 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） |  |
| 0.8 | 0.09 | 0.21 | 0 | 1.0 | 0.6 |  |

コンソメ煮

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| 大豆水煮…80g  　　人参…80g  水煮野菜  れんこん…80g  ごぼう…80g  ベーコン…40g  顆粒コンソメ…小さじ1（3g）  薄口醤油…小さじ2（10g）  水…300㏄ | ① 大豆と水煮野菜は、水気を切って、軽く洗う。  ② 鍋の水が沸騰したら①とベーコンを入れる。  野菜が軟らかくなったら顆粒コンソメと薄口醤油で調味する。 |

アドバイス：人参、れんこん、ごぼうは、水煮野菜を使用していますが、乾燥野菜でもよい。

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） |
| 104 | 144.9 | 4.9 | 5.2 | 9.8 | 183 | 41 |
| 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 | 0.08 | 0.02 | 8 | 3.6 | 1.0 |  |

果物（バナナ）

|  |
| --- |
| 材料：分量（４人分） |
| バナナ…4本（400ｇ） |

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） |
| 86 | 75.4 | 1.1 | 0.2 | 22.5 | 360 | 6 |
| 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 | 0.05 | 0.04 | 16 | 1.1 | 0.0 |  |

【④3日目昼食】

和風パスタ

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| スパゲッティ…400g  ツナ缶（油漬け）…80g  玉ねぎ…400g  薄口醤油…大さじ4（72g）  日本酒…大さじ2（30g）  A  本みりん…大さじ2（36g）  サラダ油…大さじ1（13g） | ① 鍋にスパゲッティを入れ、スパゲッティが浸かるまで水を入れる。１時間半程度、水に漬けておく。  ② ①をゆで、ザルに取る。  （スパゲッティは3分程度で、ゆで上がる。）  ③ Aを合わせてタレを作る。  ④ 玉ねぎを薄くスライスし、サラダ油を熱したフライパンでしんなりするまで炒める。  ⑤ ④に②のスパゲッティと③のタレを入れ、炒めながら、ツナ缶も入れ、全体にざっと混ぜたら、できあがり。 |

アドバイス1：かつお節や刻み海苔があれば、パスタの上にかけて盛り付けるとよい。

アドバイス2：スパゲティ以外のパスタでもよい。パスタが長ければ半分に折って水に漬ける。

アドバイス３：スパゲティを早くゆでる方法として、P112を参考にしましょう。

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） |
| 539 | 284.0 | 18.7 | 9.9 | 86.8 | 456 | 45 |
| 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） |  |
| 2.0 | 0.23 | 0.11 | 8 | 4.3 | 2.4 |  |

ボイル野菜のごまマヨ和え

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| 人参…120g  キャベツ…160g  緑豆春雨…40g  砂糖…小さじ2（6g）  マヨネーズ…大さじ1・1/2（21g）  すりごま…小さじ2（10g） | ① 人参は、短冊切りにし、キャベツは、一口大に切る。  人参をゆで、火が通ったら春雨を入れ、透明になってきたらキャベツも入れる。  ② 春雨が軟らかくなったら、ザルに取りしっかり水気を切り、砂糖、マヨネーズ、すりごまを加えて和える。 |

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） |
| 143 | 96.8 | 1.3 | 5.2 | 23.8 | 174 | 64 |
| 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） |  |
| 0.5 | 0.05 | 0.04 | 18 | 1.9 | 0.1 |  |

【④3日目夕食】

ごはん

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| ごはん…150g×4杯 | P109又はP111を参照。 |

1人分栄養成分表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| エネルギー | 水分 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | カリウム | カルシウム |
| （kcal） | （ｇ） | （ｇ） | （ｇ） | （ｇ） | （mg） | （mg） |
| 252 | 90.0 | 3.8 | 0.5 | 55.7 | 44 | 5 |
| 鉄分 | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 | 塩分 |
| （mg） | （mg） | （mg） | （mg） | （ｇ） | （ｇ） |
| 0.2 | 0.03 | 0.02 | 0 | 0.5 | 0 |

焼き鳥缶詰のポン酢煮

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| しょうが…4g  白菜…160g  えのき…120g  焼き鳥缶…320g  水…1カップ（200㏄）  ポン酢…大さじ2（30g） | ① しょうがは、薄切りにする。  白菜は、葉と芯を分け、葉はざく切りに、芯は2㎝幅に切る。  えのきは、石づきを取って、食べやすい大きさに切ってほぐす。  ② 鍋に焼き鳥缶を入れ、水を加えて火にかける。  ③ 沸騰したら白菜の芯を入れ、火が通ったら葉とえのきを入れる。  ④ ポン酢を入れ、味付けする。 |

アドバイス1：チューブ入りしょうがを使用してもよい。チューブ入りしょうがを使用する場合は、塩分が含まれているので、注意しましょう。

アドバイス2：缶詰によって味が違うため、水とポン酢の分量は調整すること。

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） |
| 153 | 175.3 | 15.7 | 6.3 | 10.6 | 378 | 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） |  |
| 2.8 | 0.10 | 0.21 | 10 | 1.9 | 2.0 |  |

簡単松茸すまし汁

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| エリンギ…40g  カットわかめ…4g  松茸のお吸い物の素…4袋  水…600㏄ | ① エリンギは、薄切りにする。  ② 鍋に分量の水でお湯を沸かし、エリンギ、カットわかめ、松茸のお吸い物の素を入れる。 |

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） |
| 13 | 159.1 | 1.5 | 0.3 | 3.3 | 64 | 97 |
| 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） |
| 0.2 | 0.01 | 0.03 | 0 | 1.8 | 2.6 |

１日分すべてを食べると・・・・・

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| １人分栄養成分表 | 朝食 | 昼食 | 夕食 | 1日合計 | 単位 |
| エネルギー | 449 | 682 | 418 | 1549 | kcal |
| 水分 | 271.1 | 380.8 | 424.4 | 1076.3 | ｇ |
| たんぱく質 | 13.9 | 20.0 | 21.0 | 54.9 | ｇ |
| 脂質 | 13.2 | 15.1 | 7.1 | 35.4 | ｇ |
| 炭水化物 | 71.0 | 110.6 | 69.6 | 251.2 | ｇ |
| カリウム | 741 | 630 | 486 | 1857 | mg |
| カルシウム | 143 | 109 | 134 | 386 | mg |
| 鉄分 | 1.8 | 2.5 | 3.2 | 7.5 | mg |
| ビタミンB1 | 0.22 | 0.28 | 0.14 | 0.64 | mg |
| ビタミンB2 | 0.27 | 0.15 | 0.26 | 0.68 | mg |
| ビタミンC | 24 | 26 | 10 | 60 | mg |
| 食物繊維 | 5.7 | 6.2 | 4.2 | 16.1 | ｇ |
| 塩分 | 1.6 | 2.5 | 4.6 | 8.7 | ｇ |

３日目は粉類、乾物、缶詰、既製品の汁物等、保存

期間の長い食品を使った献立にしています。冷蔵庫に

入れている野菜は傷みが早いですが、室温保存可能な

野菜でビタミン・食物繊維を補いたいですね。

　缶詰には味付けが濃いものも多いため、調味料を

入れなくても缶詰素材の味付けで食べられます。

また、調味液は、そのまま調味料としても使えます。

「缶詰」といえば、果物や魚介類のイメージが

強いかもしれませんが、ベーコンや焼き鳥などの肉の

缶詰もぜひ普段から使用しておくことをおすすめします。



八幡浜ちゃんぽんPRキャラクター

　　　　　　　はまぽん