3）1日間の献立

【⑥朝食】

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（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） |
| 252 | 90.0 | 3.8 | 0.5 | 55.7 | 44 | 5 |
| 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 | 0.03 | 0.02 | 0 | 0.5 | 0 |

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| レタス…2枚卵（Ｍ）…4個塩…小さじ1/2（2.5g）こしょう…少々サラダ油…小さじ2（8g）ウインナー…4本（40g）ミニトマト…4個 | ① レタスは、ひと口大にちぎる。② ボウルに卵、塩、こしょう、①を入れよくかき混ぜる。③ 熱したフライパンにサラダ油を入れる。②を流し入れ、半熟になったら火を止める。④ お皿に③を盛り付け、ゆでたウインナーとミニトマトを添える。 |

スクランブルエッグ

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） |
| 132 | 71.4 | 7.7 | 10.1 | 2.0 | 157 | 31 |
| 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） |
| 1.1 | 0.07 | 0.24 | 7 | 0.4 | 1.0 |

きゅうりのおかか塩昆布和え

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| きゅうり…200gかつお節…小1袋（2.5g）Ａ　薄口醤油…小さじ2（1g）塩昆布…7gいりごま…小さじ2（6g） | 1. きゅうりは薄めの半月切りにし、やや深めの器に盛る。上からＡの材料をかけて和える。
 |

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） |
| 22 | 51.0 | 1.8 | 0.9 | 2.7 | 157 | 37 |
| 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 | 0.03 | 0.02 | 7 | 1.0 | 0.9 |

味噌汁

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| 大根…160g油あげ…20gカットわかめ…4gだし汁…600㏄麦みそ…大さじ2（36g） | ① 大根は、せん切りにする。② 油揚げは、細切りにする。③ 鍋にだし汁、大根、油揚げを入れひと煮立ちしたら、カットわかめを加え、麦みそを溶かす。 |

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） |
| 50 | 205.1 | 2.9 | 2.3 | 4.8 | 217 | 42 |
| 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） |
| 0.6 | 0.03 | 0.04 | 4 | 1.5 | 1.4 |

【⑥昼食】

ゆで大豆のドライカレー

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| 米…300gツナ缶…160g(2缶)カレー粉…10g塩…小さじ1/3（1.7g）玉ねぎ…250g人参…80gピーマン…60gゆで大豆…100gトマトジュース…200㏄ | 1. 米は、P109又はP111を参照し、ご飯を炊く。
2. 玉ねぎ、人参、ピーマンは、それぞれみじん切りにする。
3. フライパンンを熱し、ツナ缶の油を入れて、玉ねぎ、人参を中火で炒め、ツナ缶も加えて炒める。
4. ピーマンとゆで大豆を加えて炒め合わせ、トマトジュースを加えて、水分がなくなるまでよく煮込む。
5. カレー粉を加えて炒め、塩で味を調える。
6. 器にご飯を盛り、⑤をかける。
 |

アドバイス1：野菜ジュースを使ってもよい。

アドバイス2：カレールウを砕いて使ってもよい。

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） |
| 482 | 184.9 | 17.7 | 13.1 | 71.9 | 650 | 60 |
| 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） |
| 2.5 | 0.22 | 0.13 | 20 | 5.2 | 1.1 |

切干大根のサラダ

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| 切干大根…40gカットわかめ…4gいんげん…60gかに風味かまぼこ…40g砂糖…小さじ1（3g）Ａ　穀物酢…大さじ1（15g）薄口醤油…大さじ1（18g）ごま油…小さじ2（6g） | 1. 切干大根は、水で戻してさっとゆで、水気を絞り、食べやすい長さに切る。
2. カットわかめも水に戻し、水気を絞る。
3. いんげんは、ゆでて斜めに切り、かに風味かまぼこは3㎝長さに切り、ほぐしておく。
4. Aを合わせてドレッシングを作り①②③を和え、器に盛る。
 |

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） |
| 66 | 45.7 | 2.4 | 2.1 | 10.1 | 433 | 82 |
| 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） |
| 1.2 | 0.05 | 0.05 | 2 | 2.8 | 1.2 |

ミルクくずもち

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| 牛乳…140㏄片栗粉…24g砂糖…10gきな粉…12g | 1. フライパンに牛乳、片栗粉を入れて、よく混ぜる。
2. 弱火でかき混ぜながら、ぽってりとなるまで練る。
3. 水でぬらしたバットに流し入れ、冷ます。
4. ③にきな粉を両面つけて、一口大に切り、更にきな粉と砂糖をまぶす。
 |

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） |
| 66 | 31.9 | 2.3 | 2.0 | 10.0 | 48 | 11 |
| 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 | 0.07 | 0 | 0.5 | 0.7 |

【⑥夕食】

ごはん

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| ごはん…150g×4杯 | P109又はP1110を参照。 |

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） |
| 252 | 90.0 | 3.8 | 0.5 | 55.7 | 44 | 5 |
| 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 | 0.03 | 0.02 | 0 | 0.5 | 0 |

鶏肉と小松菜の煮物

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| 鶏もも肉（皮つき）…200gゆでたけのこ…200g干しいたけ…4枚（14g）小松菜…1/3束（150g）しょうが…1かけ（15g）砂糖…大さじ1（9g）A 薄口醤油…大さじ2・1/2（45g）　だし汁…適量ごま油…大さじ1（12g） | ① 鶏肉は、ひと口大に切る。② ゆでたけのこは薄切り、干しいたけは水で戻して軸を取り、大きい場合は半分に切る。③ 小松菜はサッとゆでて、４㎝長さに切る。しょうがは、薄切りにする。 ④ 鍋にごま油を熱し、鶏肉・しょうがを入れて炒め、Ａとヒタヒタのだし汁を加え、干しいたけとゆでたけのこを入れ、やわからくなるまで煮る。⑤ 仕上げに小松菜を加えてサッと煮る。 |

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） |
| 171 | 189.8 | 12 | 10.4 | 9.2 | 689 | 79 |
| 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） |
| 1.7 | 0.12 | 0.25 | 20 | 3.9 | 1 |

だし汁をしっかり濃くとると、調味料は少なくすむ上、塩分控えめになり、うま味が効いてさらにおいしいけん。

　だし汁は、濃くとることが、ポイントやけん。



レンコンのきんぴら

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| れんこん…200gごま油…大さじ1（12g）　だし汁…1/2カップ(100㏄)Ａ　薄口醤油…大さじ1(18g)　砂糖…小さじ1（3g）白ごま…少々唐辛子…少々 | ① れんこんは皮をむき、薄切りにする。 ② 鍋にごま油を熱し、れんこんを入れて炒め、Ａと輪切りにした唐辛子を加えて汁気がほとんどなくなるまで煮る。 ③ 器に盛り、白ごまを振る。 |

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） |
| 70 | 68.9 | 1.1 | 3.4 | 9.3 | 146 | 18 |
| 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 | 0.01 | 9 | 1.3 | 0.7 |

人参のサラダ

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| 人参(小)…2本 塩…小さじ1/2（2.5g） <ドレッシング>すし酢…大さじ2（30cc）Ａ 練りからし…小さじ2  　ニンニク(すりおろし)…1かけ分 　サラダ油…大さじ1（12g） | ① 人参は皮をむき、長さ4～5㎝のせん切りにする。ナイロン袋に人参、塩を入れて袋に入れ、口をしっかり持ち、よく振って人参に塩をからめる。 ② 袋の口を縛り、水気が出るまでそのまま置く。③ Ａでドレッシングを作る。④ 水気が出てきたら人参の水分をしっかり絞り、ドレッシングをからめて器に盛る。 |

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） |
| 50 | 29.1 | 0.4 | 3.4 | 4.7 | 101 | 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 | 0.02 | 1 | 0.5 | 0.6 |

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 | 合計 | 単位 |
| エネルギー | 456 | 614 | 559 | 1,629 | kcal |
| 水分 | 417.5 | 262.5 | 403.4 | 1,083.4 | ｇ |
| たんぱく質 | 16.2 | 22.4 | 17.6 | 56.2 | ｇ |
| 脂質 | 13.7 | 17.2 | 17.9 | 48.8 | ｇ |
| 炭水化物 | 62.7 | 92.0 | 81.6 | 236.3 | ｇ |
| カリウム | 575 | 1,131 | 1006 | 2,712 | mg |
| カルシウム | 115 | 153 | 116 | 384 | mg |
| 鉄分 | 12.3 | 4.0 | 2.3 | 18.6 | mg |
| ビタミンB1 | 0.16 | 0.30 | 0.22 | 0.68 | mg |
| ビタミンB2 | 0.32 | 0.25 | 0.30 | 0.87 | mg |
| ビタミンC | 18 | 22 | 31 | 71 | mg |
| 食物繊維 | 3.4 | 8.5 | 7.0 | 18.9 | ｇ |
| 塩分 | 3.3 | 3.0 | 2.3 | 8.6 | ｇ |



野菜料理をプラス１　してね。

　料理をする時、味付けには順番があります。調味料の「さしすせそ」を知っていますか？

「さ」は砂糖、「し」は塩、「す」は酢、「せ」は醤油（「せうゆ」に由来）、「そ」は味噌を意味します。

砂糖は分子量が塩より大きいため、塩より先に調味しなければ味がしみ込みにくくなってしまいます。みりんも砂糖と同様に味がしみ込みにくいので、甘味のあるものを一番先に調味します。

塩は砂糖より味がしみ込みやすく、食材の水分を外に出す働きがあります。

　酢は早く入れすぎると酸味が飛んでしまうので、酢の物にする場合は先に塩で揉んで食材の水分を出してから酢を加えます。

　醤油は発酵食品なので、風味が加熱により飛んでしまいます。仕上がりの直前に入れましょう。

　味噌も醤油と同じ発酵食品です。加熱時間に気を付けましょう。味噌汁を作るときは、味噌を入れてから、鍋はだがふつふつしてきたら、すぐに火を止めましょう。

　「さしすせそ」の順番を覚えれば、おいしい料理ができますよ。

　なお、お酒のアルコールを用いた魚などの臭みをとる場合には、

砂糖よりも最初に入れます。ただし、お酒でも料理酒には、塩分が含まれている商品がありますので、注意しましょう。

常備品を活用しながら、バランスの取れた食事を！

切干大根は食物繊維、カルシウム、ビタミン類が効率的に

摂取できます。季節の野菜や根菜類などを蒸したりゆでたり

して、手軽に野菜を食べましょう。