

【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 ウィンナー…4本（65g） バター…大さじ1（18g） 冷凍エビ…100g A { 水…400cc 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B ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (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B ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (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 A { <ul style="list-style-type: none"> かつお節・・・1袋（2g） 薄力粉・・・大さじ4（35g） 片栗粉・・・大さじ2（20g） 水 ごま油・・・13g <たれ> B { <ul style="list-style-type: none"> マヨネーズ・・・30g 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B ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (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
A { <ul style="list-style-type: none"> ホットケーキミックス・・・1袋（150g） 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B ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (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