

## 【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<br>人参…140g<br>きゅうり…1本(100g)<br>ツナ缶（ノオイル）…2缶(140g)<br>青じそドレッシング…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。<br>② 人参は、千切りにし、ゆでる。<br>③ きゅうりは、千切りにする。<br>ツナ缶は、汁をきっておく。<br>④ ①に人参、きゅうり、ツナを盛り付け、青じそドレッシングをかける。 |

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<br>(kcal) | 水分<br>(g)                  | たんぱく質<br>(g)               | 脂質<br>(g)     | 炭水化物<br>(g) | カリウム<br>(mg) | カルシウム<br>(mg) |
| 327             | 77.2                       | 11.9                       | 16.4          | 33.0        | 300          | 120           |
| 鉄分<br>(mg)      | ビタミンB <sub>1</sub><br>(mg) | ビタミンB <sub>2</sub><br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) | 塩分<br>(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<br>人参…50g<br>A { 梅干ペースト 15g<br>砂糖…大さじ1<br>濃口醤油…小さじ1<br>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。<br>人参は、千切りにする。<br>② フライパンで、チンゲンサイと人参を炒める。<br>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<br>(kcal) | 水分<br>(g)                  | たんぱく質<br>(g)               | 脂質<br>(g)     | 炭水化物<br>(g) | カリウム<br>(mg) | カルシウム<br>(mg) |
| 22              | 62.7                       | 0.9                        | 0.1           | 4.9         | 190          | 57            |
| 鉄分<br>(mg)      | ビタミンB <sub>1</sub><br>(mg) | ビタミンB <sub>2</sub><br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) | 塩分<br>(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<br>マヨネーズ・・・大さじ2(28g)<br>水・・・大さじ4<br>揚げ油・・・適量<br><アイシング><br>砂糖・・・30g<br>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。<br>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。<br>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。<br>（シートを無理に、はがさない。）<br>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。<br>⑤ ③に④を塗る。 |

アドバイス：絞り袋の代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<br>(kcal) | 水分<br>(g)                  | たんぱく質<br>(g)               | 脂質<br>(g)     | 炭水化物<br>(g) | カリウム<br>(mg) | カルシウム<br>(mg) |
| 231             | 15.3                       | 1.6                        | 14.6          | 23.0        | 31           | 10            |
| 鉄分<br>(mg)      | ビタミンB <sub>1</sub><br>(mg) | ビタミンB <sub>2</sub><br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) | 塩分<br>(g)    |               |
| 0.1             | 0.02                       | 0.01                       | 0             | 0.5         | 0.2          |               |



てんぷらフレンチクルーラー

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。

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♡

