【②２日目朝食】

パンケーキ

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| 卵（M）…2個砂糖…60g牛乳…160㏄薄力粉…200gベーキングパウダー…大さじ1弱（10g）サラダ油…12gいちごジャム…大さじ1弱（20g） | ① ボウルに卵を溶きほぐし、砂糖、牛乳を加えて混ぜる。② ①に薄力粉、ベーキングパウダーを加え、粉っぽさが無くなるまで混ぜる。サラダ油を少しずつ加えて混ぜる。③ フライパンで②を両面焼いて、いちごジャムを塗る。 |

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） |
| 350 | 63.0 | 8.4 | 8.0 | 58.8 | 254 | 129 |
| 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 | 0.11 | 0.19 | 1 | 1.4 | 0.5 |  |

切干大根のカレーコールスロー

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| 切干大根…30gコーン（缶詰）…50g　　マヨネーズ…大さじ3（36g）　　粒マスタード…大さじ2（36g）Ａ　　カレー粉…大さじ1/4（1.5g）　　濃口醤油…大さじ1/4（4.5g）　　はちみつ…大さじ1/4（5.3g） | ① 切干大根は、水で戻して、水気を切る。② 切干大根とコーンをＡの調味料と混ぜ合わせてできあがり。 |

アドバイス1：カレー粉は、メーカーによって辛さが違うので加減してください。

アドバイス2：カレー粉（大さじ1/4）は、カレールウ（5g）に変えてもOK。カレールウをすりおろして、Aに混ぜるとよい。

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 | 94.4  | 1.7 | 7.7 | 10.2 | 298 | 52 |
| 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 | 0.04 | 1 | 2.1 | 0.8 |  |

フルーツヨーグルト

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| プレーンヨーグルト…240gみかん（缶詰）…果肉200g | ① 器にプレーンヨーグルトを盛り、みかんをのせる。 |

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） |
| 72 | 91.5 | 2.9 | 0.2 | 14.8 | 128 | 76 |
| 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 | 0.10 | 8 | 0.3 | 0.1 |  |

【②２日目昼食】

しらすと海苔のパスタ

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| スパゲッティ…400gにんにく…2かけ唐辛子…1本オリーブオイル…小さじ2（8g）水…500㏄しらす干し…160g焼きのり…1枚バジル…適量レモン汁…適量こしょう…少々 | ① スパゲッティをゆで、水切りしておく。② にんにくは、みじん切りにする。唐辛子は、輪切りにする。③ フライパンにオリーブオイルを熱し、②を軽く炒める。④ ③に水を加えて、沸騰し始めたら、しらす干しを加え、水気がほとんどなくなり、白くとろっとするくらいまで煮詰める。⑤ ④に適当にちぎった焼きのりとバジルを加える。⑥ ⑤にゆでたスパゲッティを加え、全体をからめたら、お皿に盛る。⑦ ⑥にレモン汁とこしょうをふりかけて、できあがり。 |

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） |
| 456 | 70.2 | 23.8 | 5.1 | 75.3 | 402 | 115 |
| 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） |  |
| 1.9 | 0.26 | 0.15 | 8 | 4.3 | 1.6 |  |

塩昆布サラダ

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| キャベツ…200g人参…50gきゅうり…50ｇ塩昆布…8gマヨネーズ…大さじ2（24g） | ① キャベツ、人参、きゅうりは、それぞれせん切りにする。② ①と塩昆布とマヨネーズを混ぜ合わせる。 |

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） |
| 60 | 71.2 | 1.4 | 4.4 | 4.9 | 196 | 35 |
| 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 | 0.04 | 23 | 1.6 | 0.5 |  |

コンソメスープ

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| キャベツ…40g玉ねぎ…40g有塩バター…小さじ2（8g）ミックスベジタブル…140g水…3カップ（600㏄）顆粒コンソメ…大さじ1/2（4g）塩…1.2gこしょう…少々 | ① キャベツは、適当な大きさに切る。玉ねぎは、みじん切りにする。② 鍋に有塩バターを熱して、玉ねぎを加え、透明になるまで炒める。更に、ミックスベジタブル、キャベツを加えて、しんなりするまで炒める。③ 水を加え、顆粒コンソメを入れる。アクが出てくるので取る。④ ひと煮立ちしたら、塩、こしょうで味をととのえる。 |

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） |
| 46 | 197.9 | 1.2 | 1.8 | 6.2 | 125 | 15 |
| 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 | 0.05 | 0.02 | 8 | 1.6 | 0.7 |  |

【②２日目間食】

さつま芋とりんごのオレンジ煮

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| さつま芋…40gりんご…40gオレンジジュース…25cc | 1. さつま芋を洗った後、１㎝程度の輪切りもしくは半月切りにし、水に１分程度さらし、水気を切っておく。
2. りんごは、皮を剥いて、いちょう切りにする。
3. さつま芋、りんご、オレンジジュースをナイロン袋に入れて、空気を抜いた後、口を縛り、鍋にお湯を沸かしたところに入れて15分煮る。
 |

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） |
| 85 | 82.4 | 0.7 | 0.1 | 21.1 | 280 | 19 |
| 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 | 0.07 | 0.02 | 24 | 1.6 | 0 |  |

【②２日目夕食】

麦ごはん

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| 米…240g押麦…40g水…420cc | ① 米は洗って、水気を切り、土鍋に入れる。② 水、押麦を加えて炊く。 |

アドバイス：土鍋がなければ、蓋付き鍋を使用しましょう。炊き方は、P111を参照してね。

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） |
| 248 | 115.7 | 4.3 | 0.6 | 54.1 | 70 | 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） |  |
| 0.6 | 0.06 | 0.01 | 0 | 1.3 | 0 |  |

高野豆腐と野菜の甘酢煮

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| 高野豆腐…3枚（約50g）　　水…1カップ（200g）Ａ　　鶏がらスープの素…小さじ1（2.7g）薄力粉…大さじ2（18g）なす…200gピーマン…130gサラダ油…20g　　濃口醤油…大さじ1（18g）　　穀物酢…大さじ2（30g）Ｂ　　砂糖…大さじ1・1/2（13.5g）　　本みりん…大さじ１・1/2（27g）　　しょうが…1/2かけいりごま…大さじ1（9g） | ① 高野豆腐は、水で戻してしぼった後、手で小さくちぎり、Ａにつけておく。なすとピーマンは、一口大に切る。しょうがは、すりおろす。② Ｂの調味料は混ぜ合わせておく。③ フライパンにサラダ油を熱し、なすとピーマンをしんなりするまで炒め、いったんお皿に取りだす。④ ①の高野豆腐はしぼらずに、薄力粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンでこんがり焼き色がつくまで焼く。⑤ ④に③とＢの調味料を加えてからめる。⑥ お皿に盛って、いりごまを散らす。 |

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） |
| 216 | 147.6 | 9,5 | 13.4 | 14.9 | 255 | 191 |
| 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 | 0.12 | 0.07 | 27 | 3.1 | 1.1 |  |

海藻サラダ

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| カットわかめ…12g　きゅうり…90g　塩…1.2 gしらす干し…30g　　しょうが…1/2かけ　　濃口醤油…大さじ2（36g）　　穀物酢…大さじ2（30g）Ａ　　砂糖…大さじ1（9g）　　ごま油…大さじ1（12g）　　いりごま…大さじ1（9g） | ① カットわかめは、水で戻しておく。② きゅうりは、せん切りにして、塩もみする。③ しょうがは、すりおろす。④ 全ての材料とＡを混ぜ合わせて、できあがり。 |

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） |
| 74 | 72.4 | 3.5 | 4.4 | 5.9 | 126 | 77 |
| 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 | 0.04 | 0.04 | 3 | 1.6 | 2.6 |  |

１日分すべてを食べると・・・・・

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1日分栄養成分表 | 朝食 | 昼食 | 間食 | 夕食 | 1日合計 | 単位 |
| エネルギー | 537 | 562 | 85 | 538 | 1722 | kcal |
| 水分 | 248.9 | 339.3 | 82.4 | 335.7 | 924 | ｇ |
| たんぱく質 | 12.9 | 26.4 | 0.7 | 17.3 | 47.9 | ｇ |
| 脂質 | 15.9 | 11.3 | 0.1 | 18.4 | 45.7 | ｇ |
| 炭水化物 | 83.7 | 86.4 | 21.1 | 74.9 | 266.2 | ｇ |
| カリウム | 677 | 723 | 280 | 450 | 2134 | mg |
| カルシウム | 256 | 166 | 19 | 272 | 714 | mg |
| 鉄分 | 2.3 | 2.5 | 0.3 | 3.3 | 8.4 | mg |
| ビタミンB1 | 0.21 | 0.34 | 0.07 | 0.22 | 0.84 | mg |
| ビタミンB2 | 0.33 | 0.21 | 0.02 | 0.12 | 0.68 | mg |
| ビタミンC | 9 | 39 | 24 | 30 | 103 | mg |
| 食物繊維 | 3.8 | 7.5 | 1.6 | 6.0 | 18.9 | ｇ |
| 塩分 | 1.4 | 2.8 | 0 | 3.7 | 7.9 | ｇ |