

【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…160cc 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)	
0.8	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 A { マヨネーズ…大さじ3（36g） 粒マスタード…大さじ2（36g） 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B ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (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 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	0.05	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 cc 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 B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (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…50 g 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 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	0.03	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(600cc) 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 B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.2	0.05	0.02	8	1.6	0.7	

【②2日目間食】

さつまいもとりんごのオレンジ煮

材料:分量(4人分)	作り方
さつまいも…40g りんご…40g オレンジジュース…25cc	① さつまいもを洗った後、1cm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 さつまいも、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	0.07	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)	
0.6	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) A { 水…1カップ(200g) 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 B { 濃口醤油…大さじ1(18g) 穀物酢…大さじ2(30g) 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B ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (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…1.2g しらす干し…30g A { 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) 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)	
0.7	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B ₁	0.21	0.34	0.07	0.22	0.84	mg
ビタミンB ₂	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