【②３日目朝食】

おかかおにぎり

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| 　　かつお節…小2袋（5g）　　いりごま…大さじ1（9g）Ａ　　濃口醤油…大さじ1（18g）　　ごま油…小さじ1弱（3g）ごはん…150g×4味付けのり…4枚 | ① Ａを合わせ、炊きたてのごはんと混ぜる。② ①をおにぎりにして、味付けのりをまく。（ごはんの炊き方は、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） |
| 281 | 93.3 | 5.8 | 2.5 | 57.0 | 107 | 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） |  |
| 0.7 | 0.06 | 0.07 | 2 | 1.0 | 0.7 |  |

ジャーマンポテト

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| じゃがいも…180g玉ねぎ…80gベーコン…40gにんにく…1かけパセリ…2gオリーブオイル…大さじ1（12g）顆粒コンソメ…小さじ2（5.3g）塩…1.2gこしょう…少々 | ① じゃがいもは乱切りにして、ゆでる。玉ねぎは縦に切って、薄切りにする。ベーコンは１㎝幅に切る。② にんにくは半分に切ってつぶす。パセリはみじん切りにする。③ フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを入れて軽く炒める。④ ③に①を入れて塩とこしょう、顆粒コンソメで調味する。④ 玉ねぎがしんなりしたら、パセリを入れ、全体にからめてできあがり。 |

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） |
| 120 | 62.0 | 2.6 | 7.1 | 11.5 | 270 | 9 |
| 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 | 0.11 | 0.02 | 22 | 1.2 | 1.1 |  |

桃の缶詰

～桃缶シロップの活用例2～

カレーを作る際に調味料の一つとして加えてもよい。P14も参考にしてね。

|  |
| --- |
| 材料：分量（４人分） |
| 桃（缶詰）…200g |

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） |
| 43 | 39.3 | 0.3 | 0.1 | 10.3 | 40 | 2 |
| 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 | 0.01 | 0.01 | 1 | 0.7 | 0 |  |

【②３日目昼食】

そうめんチャンプル

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| そうめん…4束（200g）マヨネーズ…大さじ4（48g）ツナ缶（油漬）…1缶（80ｇ）葉ねぎ…20gめんつゆ（ストレート）…大さじ1（15g） | ① そうめんは、固めにゆで、ザルにあげる。② フライパンにマヨネーズをひき、軽く油をきったツナ缶と葉ねぎを入れ軽く炒める。③ ②にめんつゆを加え調味する。④ ③にそうめんを入れ、全体を絡めたら火を止めてできあがり。 |

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） |
| 191 | 58.7 | 5.3 | 13.2 | 12.2 | 71 | 9 |
| 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 | 0.01 | 0.03 | 1 | 0.5 | 1.1 |  |

チヂミ

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| 玉ねぎ…120gひじき（乾燥）…4g桜えび…15g　　薄力粉…大さじ6（54g）　　片栗粉…大さじ3（27g）　　鶏がらスープの素…大さじ1（8g）Ａ　　塩…1.2g　　水…1/2カップ（100g）ごま油…小さじ2（8g）　　穀物酢…50㏄　　ごま油…小さじ1（4g）　　濃口醤油…小さじ1（6g）Ｂ　　砂糖…小さじ1（3g）　　鶏がらスープの素…小さじ1（2.7g）　　いりごま…小さじ1（3g） | ① 玉ねぎは、縦半分に切って、薄切りにする。② ひじきは、水でもどす。ボウルに①と桜えび、Ａを入れて混ぜる。③ フライパンにごま油を熱して、②を流し入 れて素早く広げたら、きつね色になるまで じっくり両面を焼く。④ Ｂを混ぜ合わせ、タレをつくり、お好みで つけて食べる。 |

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） |
| 142 | 68.5 | 4.2 | 3.9 | 21.3 | 168 | 110 |
| 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） |  |
| 1.0 | 0.05 | 0.03 | 2 | 1.3 | 1.8 |  |

ほうれん草と海苔のスープ

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| ほうれん草…100g人参…40g卵（M）…1個水…3カップ（600㏄）鶏がらスープの素…小さじ2（5.3g）オイスターソース…小さじ1（6g）こしょう…少々ごま油…小さじ1/2（2g）いりごま…小さじ1（3g）焼きのり…2枚 | ① ほうれん草は、沸騰した湯でさっとゆで、水にさらして水気を絞り、4㎝長さに切る。② 人参は、4㎝長さのせん切りにして、下ゆでしておく。③ 鍋に水と鶏がらスープの素を入れて煮立たせ、オイスターソースとこしょうを入れて調味する。④ ③にほうれん草と人参を加え、溶きほぐした卵を少しずつ入れる。⑤ ④にごま油、いりごまを加える。⑥ 食べる直前に、適当な大きさにちぎった焼きのりを加え、お椀に盛る。 |

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） |
| 45 | 192.3 | 3.2 | 2.5 | 3.5 | 211 | 40 |
| 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 | 0.11 | 8 | 1.8 | 0.9 |  |

【②３日目間食】

黒糖蒸しパン

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（8号カップ4個分） | 作　り　方 |
| 薄力粉…100gベーキングパウダー…小さじ1弱（3g）黒砂糖…50g塩…1.2g水…1/2カップ（100㏄）アルミカップ（8号）…4個 | ① ボウルに薄力粉とベーキングパウダーを合わせておく。② ①に黒砂糖と塩を入れ混ぜる。③ ②に水を入れ、ヘラでさっくり混ぜる。④ ③の生地をアルミカップにいれ、蒸し器で12～13分ほど蒸す。 |

アドバイス：蒸し器がなければ、フライパンに並べて、底から1㎝ほど湯を入れて蓋をし、中火で1２～1３分ほど蒸してもよい。

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） |
| 137 | 29.1 | 2.2 | 0.4 | 30.4 | 197 | 54 |
| 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 | 0.04 | 0.02 | 0 | 0.6 | 0.4 |  |

【②３日目夕食】

ひじきごはん

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| ひじき（乾燥）…8gめんつゆ（ストレート）…大さじ2（30g）葉ねぎ…10gごはん…150ｇ×4いりごま…小さじ2（6g） | ① ひじきは、めんつゆに浸してもどす。② 葉ねぎは、小口切りにする。③ 炊きたてのごはんに①といりごまを加えて混ぜ込む。④ ③を茶碗に盛り、ねぎを散らす。 |

アドバイス1：①で、めんつゆにひじきを入れてもどす時、短時間でもどすと歯ごたえがよく、長時間でもどすとごはんになじんで食べやすくなる！

アドバイス2：ごはんの炊き方は、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） |
| 272 | 97.6 | 4.6 | 1.3 | 58.8 | 159 | 53 |
| 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） |  |
| 1.5 | 0.05 | 0.05 | 0 | 1.7 | 0.8 |  |

豆腐バーグ

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| 高野豆腐…2枚（34g）　　マヨネーズ…大さじ2（24g）　　にんにく…1かけＡ　　塩…1.2g　　こしょう…少々　　濃口醤油…小さじ2（12g）玉ねぎ…40g卵（M）…1個パン粉…20gサラダ油…大さじ1ケチャップ…大さじ１（15g） | ① 高野豆腐は、水で戻して細かくちぎり、しっかりと水を切る。② ①の高野豆腐とＡを混ぜて、しっかり味を付けておく。③ 玉ねぎは、みじん切りにして軽く炒める。④ ボウルに材料を全て入れ、粘りが出るまでよくこねる。⑤ ④の形をととのえて、サラダ油を熱したフライパンで両面焼いていく。⑥ ⑤の火が通ったら、お皿にとり、ケチャップをかける。 |

アドバイス：ハンバーグは崩れやすいので、小さめに形をととのえるとよい。

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） |
| 172 | 31.4 | 7.3 | 11.8 | 8.4 | 117 | 71 |
| 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 | 0.04 | 0.07 | 2 | 1.0 | 1.3 |  |

マカロニサラダ

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| マカロニ…60gロースハム･･･4枚（52g）玉ねぎ…40g人参…20gマヨネーズ…大さじ1・1/2（18g）カレー粉…小さじ2（4g） | ① マカロニは、ゆでて、あら熱をとる。② ロースハムは、短冊切りにする。③ 玉ねぎは、縦半分に切って薄切りにし、水にさらす。④ 人参は、いちょう切りにしてゆでて、あら熱をとる。⑤ 全ての材料とマヨネーズ、カレー粉を混ぜ合わせて、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） |
| 122 | 24.8 | 4.4 | 5.5 | 13.1 | 110 | 14 |
| 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 | 0.11 | 0.03 | 8 | 1.1 | 0.4 |  |

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 | 443 | 378 | 137 | 566 | 1525 | kcal |
| 水分 | 194.6 | 319.5 | 29.1 | 153.8 | 697 | ｇ |
| たんぱく質 | 8.7 | 12.7 | 2.2 | 16.3 | 39.9 | ｇ |
| 脂質 | 9.7 | 19.6 | 0.4 | 18.6 | 48.3 | ｇ |
| 炭水化物 | 78.8 | 37.0 | 30.4 | 80.3 | 226.5 | ｇ |
| カリウム | 417 | 450 | 197 | 386 | 1450 | mg |
| カルシウム | 45 | 159 | 54 | 138 | 397 | mg |
| 鉄分 | 1.1 | 2.0 | 0.8 | 3.3 | 7.2 | mg |
| ビタミンB1 | 0.18 | 0.10 | 0.04 | 0.20 | 0.52 | mg |
| ビタミンB2 | 0.10 | 0.17 | 0.02 | 0.15 | 0.44 | mg |
| ビタミンC | 25 | 11 | 0 | 10 | 46 | mg |
| 食物繊維 | 2.9 | 3.6 | 0.6 | 3.8 | 10.9 | ｇ |
| 塩分 | 1.8 | 3.8 | 0.4 | 2.5 | 8.5 | ｇ |