

## 【②3日目朝食】

## おかかおにぎり

材料：分量（4人分）	作 り 方
A { <ul style="list-style-type: none"> <li>かつお節…小2袋（5g）</li> <li>いりごま…大さじ1（9g）</li> <li>濃口醤油…大さじ1（18g）</li> <li>ごま油…小さじ1弱（3g）</li> </ul> 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B <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (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1cm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B <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (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

材料：分量（4人分）
桃（缶詰）…200g

～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)
43	39.3	0.3	0.1	10.3	40	2
鉄分 (mg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (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 きた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B <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (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	

## 千切り

材料：分量（4人分）	作り方
玉ねぎ…120g ひじき（乾燥）…4g 桜えび…15g A { <ul style="list-style-type: none"> <li>薄力粉…大さじ6（54g）</li> <li>片栗粉…大さじ3（27g）</li> <li>鶏がらスープの素…大さじ1（8g）</li> <li>塩…1.2g</li> <li>水…1/2カップ（100g）</li> </ul> ごま油…小さじ2（8g） B { <ul style="list-style-type: none"> <li>穀物酢…50cc</li> <li>ごま油…小さじ1（4g）</li> <li>濃口醤油…小さじ1（6g）</li> <li>砂糖…小さじ1（3g）</li> <li>鶏がらスープの素…小さじ1（2.7g）</li> <li>いりごま…小さじ1（3g）</li> </ul>	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B <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (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（600cc） 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、4cm長さに切る。 ② 人参は、4cm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B <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (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（100cc） 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1cm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 B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (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 B <sub>1</sub> (mg)	ビタミン B <sub>2</sub> (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） A { にんにく…1かけ 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B <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (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B <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (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B <sub>1</sub>	0.18	0.10	0.04	0.20	0.52	mg
ビタミンB <sub>2</sub>	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