

【④3日目朝食】

ホットケーキ

材料：分量（4人分）	作 り 方
ホットケーキミックス…200g 卵（L）…2個（120g） 普通牛乳…120cc サラダ油…小さじ2（8g）	① ボウルに卵と牛乳を入れて混ぜた後、ホットケーキミックスを加えて混ぜ合わせる。 ② フライパンにサラダ油をひいた後、弱火にして①を流し入れて焼く。 プツプツと小さな泡が出たら裏返し、両面が焼けたら、出来上がり。

アドバイス1：この分量は、26cmフライパン1回分です。

これより小さいフライパンを使う場合は、2～3回に分けて作りましょう。

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)
259	50.8	7.9	7.8	38.7	198	96
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	0.09	0.21	0	1.0	0.6	

コンソメ煮

材料：分量（4人分）	作 り 方
大豆水煮…80g 水 煮 野 菜 （人参…80g れんこん…80g ごぼう…80g） ベーコン…40g 顆粒コンソメ…小さじ1（3g） 薄口醤油…小さじ2（10g） 水…300cc	① 大豆と水煮野菜は、水気を切って、軽く洗う。 ② 鍋の水が沸騰したら①とベーコンを入れる。 野菜が柔らかくなったら顆粒コンソメと薄口醤油で調味する。

アドバイス：人参、れんこん、ごぼうは、水煮野菜を使用していますが、乾燥野菜でもよい。

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)
104	144.9	4.9	5.2	9.8	183	41
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	0.08	0.02	8	3.6	1.0	

果物(バナナ)

材料：分量（4人分）
バナナ…4本（400g）

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)
86	75.4	1.1	0.2	22.5	360	6
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	0.04	16	1.1	0.0	

【④3日目昼食】

和風パスタ

材料：分量（4人分）	作り方
スパゲッティ…400g ツナ缶（油漬け）…80g 玉ねぎ…400g A <ul style="list-style-type: none"> 薄口醤油…大さじ4（72g） 日本酒…大さじ2（30g） 本みりん…大さじ2（36g） サラダ油…大さじ1（13g） 	① 鍋にスパゲッティを入れ、スパゲッティが浸かるまで水を入れる。1時間半程度、水に漬けておく。 ② ①をゆで、ザルに取る。（スパゲッティは3分程度で、ゆで上がる。） ③ Aを合わせてタレを作る。 ④ 玉ねぎを薄くスライスし、サラダ油を熱したフライパンでしんなりするまで炒める。 ⑤ ④に②のスパゲッティと③のタレを入れ、炒めながら、ツナ缶も入れ、全体にざっと混ぜたら、できあがり。

アドバイス1：かつお節や刻み海苔があれば、パスタの上にかけて盛り付けるとよい。

アドバイス2：スパゲッティ以外のパスタでもよい。パスタが長ければ半分に折って水に漬ける。

アドバイス3：スパゲッティを早くゆでる方法として、P112を参考にしましょう。

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)
539	284.0	18.7	9.9	86.8	456	45
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	0.23	0.11	8	4.3	2.4	

ポイル野菜のごまマヨ和え

材料：分量（4人分）	作り方
人参…120g キャベツ…160g 緑豆春雨…40g 砂糖…小さじ2（6g） マヨネーズ…大さじ1・1/2（21g） すりごま…小さじ2（10g）	① 人参は、短冊切りにし、キャベツは、一口大に切る。 人参をゆで、火が通ったら春雨を入れ、透明になってきたらキャベツも入れる。 ② 春雨が柔らかくなったら、ザルに取りしっかり水気を切り、砂糖、マヨネーズ、すりごまを加えて和える。

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)
143	96.8	1.3	5.2	23.8	174	64
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)	
0.5	0.05	0.04	18	1.9	0.1	

【④3日目夕食】

ごはん

材料：分量（4人分）	作り方
ごはん…150g×4杯	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)
252	90.0	3.8	0.5	55.7	44	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)	
0.2	0.03	0.02	0	0.5	0	

焼き鳥缶詰のポン酢煮

材料：分量（4人分）	作り方
しょうが…4g 白菜…160g えのき…120g 焼き鳥缶…320g 水…1カップ（200cc） ポン酢…大さじ2（30g）	<p>① しょうがは、薄切りにする。 白菜は、葉と芯を分け、葉はざく切りに、芯は2cm幅に切る。 えのきは、石づきを取って、食べやすい大きさに切ってほぐす。</p> <p>② 鍋に焼き鳥缶を入れ、水を加えて火にかける。</p> <p>③ 沸騰したら白菜の芯を入れ、火が通ったら葉とえのきを入れる。</p> <p>④ ポン酢を入れ、味付けする。</p>

アドバイス1：チューブ入りしょうがを使用してもよい。チューブ入りしょうがを使用する場合は、塩分が含まれているので、注意しましょう。

アドバイス2：缶詰によって味が違うため、水とポン酢の分量は調整すること。

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)
153	175.3	15.7	6.3	10.6	378	32
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)	
2.8	0.10	0.21	10	1.9	2.0	

簡単松茸すまし汁

材料：分量（4人分）	作り方
エリンギ…40g カットわかめ…4g 松茸のお吸い物の素…4袋 水…600cc	① エリンギは、薄切りにする。 ② 鍋に分量の水でお湯を沸かし、エリンギ、カットわかめ、松茸のお吸い物の素を入れる。

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)
13	159.1	1.5	0.3	3.3	64	97
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	0.01	0.03	0	1.8	2.6	

1日分すべてを食べると・・・

1人分栄養成分表	朝食	昼食	夕食	1日合計	単位
エネルギー	449	682	418	1549	kcal
水分	271.1	380.8	424.4	1076.3	g
たんぱく質	13.9	20.0	21.0	54.9	g
脂質	13.2	15.1	7.1	35.4	g
炭水化物	71.0	110.6	69.6	251.2	g
カリウム	741	630	486	1857	mg
カルシウム	143	109	134	386	mg
鉄分	1.8	2.5	3.2	7.5	mg
ビタミンB ₁	0.22	0.28	0.14	0.64	mg
ビタミンB ₂	0.27	0.15	0.26	0.68	mg
ビタミンC	24	26	10	60	mg
食物繊維	5.7	6.2	4.2	16.1	g
塩分	1.6	2.5	4.6	8.7	g

3日目は粉類、乾物、缶詰、既製品の汁物等、保存期間の長い食品を使った献立にしています。冷蔵庫に入れている野菜は傷みが早いですが、室温保存可能な野菜でビタミン・食物繊維を補いたいですね。

缶詰には味付けが濃いものも多いため、調味料を入れなくても缶詰素材の味付けで食べられます。また、調味液は、そのまま調味料としても使えます。

「缶詰」といえば、果物や魚介類のイメージが強いかもしれませんが、ベーコンや焼き鳥などの肉の缶詰もぜひ普段から使用しておくことをおすすめします。



八幡浜ちゃんぽん PR キャラクター
はまぼん