

【⑤2日目朝食】

塩どうすい

材料：分量（4人分）	作り方
米…320g 水…2ℓ 大根…80g 人参…40g 白菜…120g 塩…小2/3（4g） だしの素…小2強（8g） 卵（M）…4個	① 鍋に水、米を入れ30分漬ける ② 野菜は、みじん切りにする ③ ①に蓋をして、火をつけ中火で煮る。 沸騰したら大根と人参を加える。 時々、蓋を開けて、かき混ぜる ④ 5分ほど煮たら白菜、塩、だしの素を入れて、 20分程度コトコトと煮る。 最後に溶き卵を加え、蓋をして2～3分蒸らす。 軽くかき混ぜてから盛り付ける

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)
376	606.9	11.9	5.9	65.2	275	51
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)	
1.7	0.11	0.25	8	1.4	2.0	

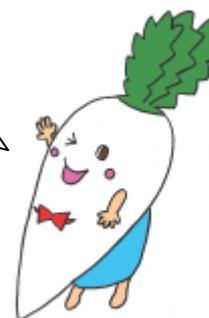
果物(バナナ)

材料：分量（4人分）
バナナ…100g×4本

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	

胃腸が働いてないなあと感じたら消化の良いそうすいで身体を温めてね。



ヘルシーズのお友達

【⑤2日目昼食】

ツナトマトカレー

材料：分量（4人分）	作 り 方
オリーブオイル…小さじ2（8g） にんにく…1片 玉ねぎ…200g ツナ缶（油漬け）…150g カットトマト缶詰…300g 水…1カップ（200g） カレールウ…2片（50g） 牛乳…大さじ1（15g） ごはん…150g×4杯	① 鍋にオリーブオイルを熱し、みじん切りにしたにんにくを加え、香りが出るまで炒める。薄切りにした玉ねぎを加え、しんなりするまで炒める。 ② ①にツナ缶を汁ごと加えて炒めたら、カットトマト缶詰、水を入れて5分ほど煮る。その間、アクをすくう。 ③ 火を止めてカレールウを割り入れて混ぜ、溶かす。牛乳を加え、弱火で焦げ付かないようにしながら、5分程度加熱する。 ④ 器にごはんを盛り、③をかける。

アドバイス：ご飯の炊き方は、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)
472	281.5	13.0	15.2	69.5	437	39
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	0.11	0.07	12	2.8	2.2	

ひじきのマリネ

材料：分量（4人分）	作 り 方
ひじき（乾燥）…20g 人参…50g 玉ねぎ…50g A { サラダ油…大さじ1（12g） 穀物酢…大さじ3（45g） 砂糖…大さじ2（18g） 濃口醤油…小さじ2（12g） ちりめん…40g 唐辛子…1本	① ひじきは、水で戻しておく。人参は、せん切りにし、玉ねぎは、薄切りにして水にさらす。 ② 鍋に湯を沸かし、人参をさっとゆでて取り出し、同じお湯にひじきを入れてさっとゆでる。 ③ Aの調味料を合わせ、ドレッシングを作る。水気をしぼった野菜とひじき、ちりめん、輪切りにした唐辛子を和える。

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)
101	37.3	7.5	3.8	10.4	420	298
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)	
4.7	0.04	0.09	2	2.9	1.1	

【⑤2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	0.3	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	

厚揚げのおろしポン酢かけ

材料：分量（4人分）	作 り 方
厚揚げ…320g サラダ油…小さじ1（4g） A〔濃口醤油…大さじ2（36g） 穀物酢…大さじ2（30g） 大根おろし…200g かつお節…10g 葉ねぎ…50g	① 厚揚げは、1.5cm厚さに切る。 フライパンにサラダ油を熱し、厚揚げに焦げ目がつく程度、両面を焼く。 Aを合わせておく。 ② 器に厚揚げを盛り、大根おろしをこんもりとのせる。かつお節と小口切りした葉ねぎをちらし、Aをかける。

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)
159	132.8	11.6	10.2	4.8	298	214
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)	
2.6	0.09	0.07	10	1.6	1.3	

玉ねぎとじゃがいもの味噌汁

材料：分量（4人分）	作 り 方
干しいたけ…10g 玉ねぎ…100g 人参…50g じゃがいも…100g 煮干しだし…560cc 麦みそ…40g 葉ねぎ…30g	① 干しいたけは、水で戻して、細切りにする。 野菜は、それぞれ食べやすい大きさに切る。 ② 鍋に煮干しだしを煮立て、①を加えて煮る。 やわらかくなったら麦みそをとき入れる。 小口切りの葉ねぎをちらす。

アドバイス：お味噌を加えたら風味が飛ばないように煮立たせないことがポイントです。

お椀に盛りつけしたら、鼻で匂いを胸いっぱい吸いこんで、風味を楽しむこともお食事の大切なひとつです。

ストレスが強くなると呼吸も浅くなりがちのため、深呼吸のようによい匂いを嗅いで肺を大きく膨らませましょう。

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)
61	204.6	2.4	0.8	12.9	313	26
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	0.07	0.07	14	2.9	1.2	

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	462	573	472	1507	kcal
水分	682.3	318.8	427.4	1428.5	g
たんぱく質	13.0	20.5	17.8	51.3	g
脂質	6.1	19.0	11.3	36.4	g
炭水化物	87.7	79.9	73.4	241.0	g
カリウム	635	857	655	2147	mg
カルシウム	57	337	245	639	mg
鉄分	2.0	5.9	3.4	11.3	mg
ビタミン B ₁	0.16	0.15	0.19	0.50	mg
ビタミン B ₂	0.29	0.16	0.16	0.61	mg
ビタミン C	24	14	24	62	mg
食物繊維	2.5	5.7	5.0	13.2	g
塩分	2.0	3.3	2.5	7.8	g

私達もお味噌汁の具材にうれしいのよ。
季節の旬のお野菜で、おいしいお味噌汁を作ってね。
その他には、乾燥野菜もおすすめよ。

ヘルシーなお友達



西予市食育推進計画イメージキャラクター