

3) 1日間の献立

【⑥朝食】

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	

スクランブルエッグ

材料：分量（4人分）	作 り 方
レタス…2枚 卵（M）…4個 塩…小さじ1/2（2.5g） こしょう…少々 サラダ油…小さじ2（8g） ウインナー…4本（40g） ミニトマト…4個	① レタスは、ひと口大にちぎる。 ② ボウルに卵、塩、こしょう、①を入れよくかき混ぜる。 ③ 熱したフライパンにサラダ油を入れる。②を流し入れ、半熟になったら火を止める。 ④ お皿に③を盛り付け、ゆでたウインナーとミニトマトを添える。

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)
132	71.4	7.7	10.1	2.0	157	31
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)	
1.1	0.07	0.24	7	0.4	1.0	

きゅうりのおかか塩昆布和え

材料：分量（4人分）	作 り 方
きゅうり…200g A { かつお節…小1袋（2.5g） 薄口醤油…小さじ2（1g） 塩昆布…7g いりごま…小さじ2（6g）	① きゅうりは薄めの半月切りにし、やや深めの器に盛る。上からAの材料をかけて和える。

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)
22	51.0	1.8	0.9	2.7	157	37
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	0.02	7	1.0	0.9	

味噌汁

材料：分量（4人分）	作り方
大根…160g 油あげ…20g カットわかめ…4g だし汁…600 cc 麦みそ…大さじ 2（36g）	① 大根は、せん切りにする。 ② 油揚げは、細切りにする。 ③ 鍋にだし汁、大根、油揚げを入れひと煮立ちしたら、カットわかめを加え、麦みそを溶かす。

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)
50	205.1	2.9	2.3	4.8	217	42
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	0.03	0.04	4	1.5	1.4	

【⑥昼食】

ゆで大豆のドライカレー

材料：分量（4人分）	作り方
米…300g ツナ缶…160g(2缶) カレー粉…10g 塩…小さじ 1/3（1.7g） 玉ねぎ…250g 人参…80g ピーマン…60g ゆで大豆…100g トマトジュース…200 cc	① 米は、P109 又は P111 を参照し、ご飯を炊く。 ② 玉ねぎ、人参、ピーマンは、それぞれみじん切りにする。 ③ フライパンを熱し、ツナ缶の油を入れて、玉ねぎ、人参を中火で炒め、ツナ缶も加えて炒める。 ④ ピーマンとゆで大豆を加えて炒め合わせ、トマトジュースを加えて、水分がなくなるまでよく煮込む。 ⑤ カレー粉を加えて炒め、塩で味を調える。 ⑥ 器にご飯を盛り、⑤をかける。

アドバイス 1：野菜ジュースを使ってもよい。

アドバイス 2：カレールーを砕いて使ってもよい。

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)
482	184.9	17.7	13.1	71.9	650	60
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)	
2.5	0.22	0.13	20	5.2	1.1	

切干大根のサラダ

材料：分量（4人分）	作り方
切干大根…40g カットわかめ…4g いんげん…60g かに風味かまぼこ…40g A { <ul style="list-style-type: none"> 砂糖…小さじ1（3g） 穀物酢…大さじ1（15g） 薄口醤油…大さじ1（18g） ごま油…小さじ2（6g） 	① 切干大根は、水で戻してさっとゆで、水気を絞り、食べやすい長さに切る。 ② カットわかめも水に戻し、水気を絞る。 ③ いんげんは、ゆでて斜めに切り、かに風味かまぼこは3cm長さに切り、ほぐしておく。 ④ Aを合わせてドレッシングを作り①②③を和え、器に盛る。

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)
66	45.7	2.4	2.1	10.1	433	82
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	0.05	2	2.8	1.2	

ミルクくずもち

材料：分量（4人分）	作り方
牛乳…140cc 片栗粉…24g 砂糖…10g きな粉…12g	① フライパンに牛乳、片栗粉を入れて、よく混ぜる。 ② 弱火でかき混ぜながら、ぽってりとなるまで練る。 ③ 水でぬらしたバットに流し入れ、冷ます。 ④ ③にきな粉を両面つけて、一口大に切り、更にきな粉と砂糖をまぶす。

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)
66	31.9	2.3	2.0	10.0	48	11
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	0.03	0.07	0	0.5	0.7	

【⑥夕食】

ごはん

材料：分量（4人分）	作り方
ごはん…150g×4杯	P109 又は P1110 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	

鶏肉と小松菜の煮物

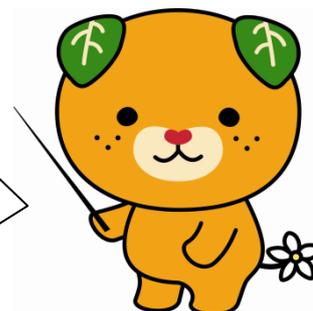
材料：分量（4人分）	作り方
鶏もも肉（皮つき）…200g ゆでたけのこ…200g 干しいたけ…4枚（14g） 小松菜…1/3束（150g） しょうが…1かけ（15g） A { 砂糖…大さじ1（9g） 薄口醤油…大さじ2・1/2（45g） だし汁…適量 ごま油…大さじ1（12g）	① 鶏肉は、ひと口大に切る。 ② ゆでたけのこは薄切り、干しいたけは水で戻して軸を取り、大きい場合は半分にする。 ③ 小松菜はサッとゆでて、4cm長さに切る。しょうがは、薄切りにする。 ④ 鍋にごま油を熱し、鶏肉・しょうがを入れて炒め、Aとヒタヒタのだし汁を加え、干しいたけとゆでたけのこを入れ、やわらかくなるまで煮る。 ⑤ 仕上げに小松菜を加えてサッと煮る。

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)
171	189.8	12	10.4	9.2	689	79
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	0.12	0.25	20	3.9	1	

だし汁をしっかり濃くとると、調味料は少なくすむ上、塩分控えめになり、うま味が効いてさらにおいしいけん。

だし汁は、濃くとることが、ポイントやけん。



レンコンのきんぴら

材料：分量（4人分）	作り方
れんこん…200g ごま油…大さじ1（12g） A { だし汁…1/2カップ（100cc） 薄口醤油…大さじ1（18g） 砂糖…小さじ1（3g） 白ごま…少々 唐辛子…少々	① れんこんは皮をむき、薄切りにする。 ② 鍋にごま油を熱し、れんこんを入れて炒め、Aと輪切りにした唐辛子を加えて汁気がほとんどなくなるまで煮る。 ③ 器に盛り、白ごまを振る。

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)
70	68.9	1.1	3.4	9.3	146	18
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	0.04	0.01	9	1.3	0.7	

人参のサラダ

材料：分量（4人分）	作り方
人参(小)…2本 塩…小さじ1/2（2.5g） <ドレッシング> A { すし酢…大さじ2（30cc） 練りからし…小さじ2 ニンニク(すりおろし)…1かけ分 サラダ油…大さじ1（12g）	① 人参は皮をむき、長さ4～5cmのせん切りにする。ナイロン袋に人参、塩を入れて袋に入れ、口をしっかり持ち、よく振って人参に塩をからめる。 ② 袋の口を縛り、水気が出るまでそのまま置く。 ③ Aでドレッシングを作る。 ④ 水気が出てきたら人参の水分をしっかり絞り、ドレッシングをからめて器に盛る。

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)
50	29.1	0.4	3.4	4.7	101	10
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)	
0.1	0.02	0.02	1	0.5	0.6	

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	合計	単位
エネルギー	456	614	559	1,629	kcal
水分	417.5	262.5	403.4	1,083.4	g
たんぱく質	16.2	22.4	17.6	56.2	g
脂質	13.7	17.2	17.9	48.8	g
炭水化物	62.7	92.0	81.6	236.3	g
カリウム	575	1,131	1006	2,712	mg
カルシウム	115	153	116	384	mg
鉄分	12.3	4.0	2.3	18.6	mg
ビタミンB ₁	0.16	0.30	0.22	0.68	mg
ビタミンB ₂	0.32	0.25	0.30	0.87	mg
ビタミンC	18	22	31	71	mg
食物繊維	3.4	8.5	7.0	18.9	g
塩分	3.3	3.0	2.3	8.6	g

料理をする時、味付けには順番があります。調味料の「さしすせそ」を知っていますか？

「さ」は砂糖、「し」は塩、「す」は酢、「せ」は醤油（「せうゆ」に由来）、「そ」は味噌を意味します。

砂糖は分子量が塩より大きいため、塩より先に調味しなければ味がしみ込みにくくなってしまいます。みりんも砂糖と同様に味がしみ込みにくいので、甘味のあるものを一番先に調味します。

塩は砂糖より味がしみ込みやすく、食材の水分を外に出す働きがあります。

酢は早く入れすぎると酸味が飛んでしまうので、酢の物にする場合は先に塩で揉んで食材の水分を出してから酢を加えます。

醤油は発酵食品なので、風味が加熱により飛んでしまいます。仕上がりの直前に入れましょう。

味噌も醤油と同じ発酵食品です。加熱時間に気を付けましょう。味噌汁を作るときは、味噌を入れてから、鍋はだがふつつつしてきたら、すぐに火を止めましょう。

「さしすせそ」の順番を覚えれば、おいしい料理ができますよ。

なお、お酒のアルコールを用いた魚などの臭みをとる場合には、砂糖よりも最初に入れます。ただし、お酒でも料理酒には、塩分が含まれている商品がありますので、注意しましょう。

常備品を活用しながら、バランスの取れた食事を！
切干大根は食物繊維、カルシウム、ビタミン類が効率的に摂取できます。季節の野菜や根菜類などを蒸したりゆでたりして、手軽に野菜を食べましょう。

野菜料理をプラス1
してね。

