



《MENU》

- * 雑穀米入りご飯
- * 肉じゃが
- * もやしと
ほうれん草のナムル
- * 厚揚げのみそしる
- * フルーツヨーグルト

1. 雑穀米入りご飯 (1人分)

- ・米…80 g
- ・雑穀米…10 g

《作り方》

- ① 米は洗ってザルに上げ、30分程度おく。
- ② 雑穀米を混ぜて炊く。

2. 肉じゃが (1人分)

- ・牛スライス…60 g
- ・じゃが芋…70 g
- ・にんじん…40 g
- ・玉ねぎ…40 g
- ・しらたき…30 g
- ・油…2 g
- ・顆粒だし…0.7 g
- ・水…100 g
- ・酒…5 g
- ・みりん…5 g
- ・砂糖…5 g
- ・しょうゆ…8 g
- ・きぬさや…7 g

《作り方》

- ① 牛スライスは5 cm幅に切る。
- ② じゃが芋は皮をむいて1口大に切り水にさらす。
- ③ にんじんは大きめの乱切りにする。
- ④ 玉ねぎは幅mmのスライスにする。
- ⑤ しらたきは水をきって5 cm長さに切る。
- ⑥ ②と③を大きめの皿にいれてレンジで3分加熱する。
- ⑦ 鍋に油をしき、①④⑤⑥を入れて炒め、水と顆粒だしを加える。
- ⑧ 調味料を加えて煮る。
- ⑨ 筋を取ったきぬさやはサツと茹でて2つに切り、飾る。

3.もやしとほうれん草の ナムル (1人分)

- ・もやし…40g
- ・ほうれん草…30g
- ・しょうゆ…3g
- ・砂糖…2g
- ・酢…5g
- ・ごま油…2g
- ・ごま…0.8g

《作り方》

- ① ほうれん草はよく洗い、根の部分を切り落とし5cmの長さに切る。
- ② 鍋にお湯を沸かして、もやし、ほうれん草の茎、葉の順に入れて茹でて、絞る。
- ③ ボウルに調味料を合わせて②を加え混ぜる。
- ④ ごまを加える。

4.厚揚げの みそしる (1人分)

- ・厚揚げ…35g
- ・ワカメ…0.5g
- ・えのき茸…20g
- ・顆粒だし…1g
- ・水…0.9g
- ・みそ…10g
- ・ねぎ…3g

《作り方》

- ① 厚揚げは短冊に切る。
- ② ワカメは水に戻す。
- ③ えのき茸は石付きを切り取り4つに切りほぐす。
- ④ 鍋に水と顆粒だしを入れ、沸いたら①②③を加える。
- ⑤ 火を止めてみそを溶き入れる。
- ⑥ お椀につき分けて小口に切ったねぎをのせる。

5.フルーツヨーグルト (1人分)

- ・フルーツミックス缶…40g
- ・キウイ…15g
- ・ヨーグルト…30g

《作り方》

- ① キウイはイチヨウ切りにする。
- ② フルーツミックス缶と①を混ぜて器に盛りヨーグルトをかける。

| 献立名 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 塩分 (g) | 食事バランスガイド の目安量 |
|-----------|-----------------|--------------|-----------|-----------|-------------------|
| 雑穀米入りご飯 | 321 | 6.2 | 0.8 | 0 | 主食 2つ |
| 肉じゃが | 259 | 15.5 | 7.9 | 1.6 | 主菜 3つ副菜 2つ |
| ナムル | 41 | 2.4 | 2.2 | 0.3 | 副菜 1つ |
| 厚揚げのみそ汁 | 75 | 5.5 | 4.5 | 1.4 | |
| 合計 | 696kcal | 29.6g | 15.4g | 3.3g | |
| フルーツヨーグルト | 60 | 1.5 | 0.9 | 0 | |