



～本日のおしながき～

主菜・・・お好きな方をお選びください。

鶏肉の包み焼きトマトソース または 白身魚のソテー粒マスタード 醤油

椀物

かぶとマカロニのスープ

小鉢・・・お好きな物をお好きなだけお召し上がりください。

さつまいもと彩り温野菜

小松菜のくるみ白和え

ピリ辛きのこ乗せサラダ

果物

主食

	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
ご飯	150	252	3.8
ご飯	200	336	5.0

実は最も大切なのは主食です。

一日のエネルギーの約半分を主食から摂ることで、バランスの良い食事となります。

150g～200gのご飯を食べるようにしましょう。

☆いつも食べている量はどのくらいか
確認してみましょう。

主菜はお好きなほうからお選びください。

鶏肉の包み焼きトマトソース

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
鶏もも肉	60	120	9.7	
塩	0.3			0.3
こしょう	少々			
バター	5	38		
おろしにんにく	1	1	0.1	
人参	20	7	0.1	
玉ねぎ	20	7	0.2	
いんげん	10	2	0.2	
トマトピューレ	10	2	0.1	
ケチャップ	10	12	0.2	0.2
塩	0.3			0.3
こしょう	少々			
バジル	少々			
計		189	10.6	0.8

【作り方】

- ①鶏もも肉に塩、こしょうで下味を付けます。
- ②バターとにんにくを熱し、香りが出たら①の表面に少し焦げ目が付く程度焼きます。
- ③人参は食べやすい大きさに切り下茹でします。玉ねぎ、いんげんも同様に食べやすい大きさに切ります。
- ④クッキングシートに②③☆の順に乗せ、200℃に余熱したオーブンに15～20分熱加熱します。

白身魚のソテー粒マスタード 醤油

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
たら	90	67	15.3	
塩	0.3			0.3
こしょう	少々			
オリーブオイル	5	46		
にんにく	1	1	0.1	
れんこん	15	10	0.3	
いんげん	10	2	0.2	
ミニトマト	10	2	0.1	
粒マスタード	7	16	0.5	
醤油	4			0.5
みりん	4	10		
計		154	16.5	0.8

【作り方】

- ①たらに塩、こしょうで下味を付け、水分が出たら拭き取ります。
- ②れんこんは1ミリの輪切りにします。いんげんは下茹でをしておきます。
- ③オリーブオイルとにんにくを熱し、香りが出たら①を焼きます。
- ④③を取り出し、同じフライパンでれんこんチップを作ります。
- ⑤いんげん、ミニトマトも同じフライパンで熱し、焦げ目を付けます。
- ⑥☆を混ぜ合わせ、一度火にかけてアルコールを飛ばします。
- ⑦皿に③④⑤を盛り付け、⑥をかけて完成です。

たんぱく質を多く含む食品（肉・魚・卵・豆腐など）は、『血や肉を作る』役目を持っていて、からだ

かぶとマカロニのスープ

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
かぶ	30	6	0.2	
人参	10	4	0.1	
マカロニ(フルファル)	10	38	1.3	
コーン缶	10	10	0.4	
ガラスープ	120			
塩	0.8			0.8
こしょう	少々			
刻みパセリ	少々			
計		58	2	0.8

【作り方】

- ①鶏がらと野菜でガラスープをとります。
- ②かぶ、人参を食べやすい大きさに切ります。
- ③マカロニを茹でておきます。
- ④①に②コーン缶を入れて熱し、野菜が柔らかくなるまで煮込み、③を加えます。
- ⑤塩、こしょうで味を調えます。
- ⑥刻みパセリを散らして完成です。

汁物は塩分が多くなるので1日1回として、具たくさんで食べましょう。

小鉢料理は、お好きな物をお好きなだけお召し上がりください。

さつまいもと彩り温野菜

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
さつまいも	50	66	0.6	
ブロッコリー	30	10	1.3	
赤パプリカ	10	3	0.1	
黄パプリカ	10	3	0.1	
ヨーグルト	15	9.3	0.5	
カレー粉	0.2			
塩	0.3			0.3
ブラックペパー	少々			
計		25.3	2	0.3

【作り方】

- ①さつまいもは2センチ角の角切り、ブロッコリーは食べやすい大きさに、赤パプリカ、黄パプリカは星型に型を抜きます。
- ②①の野菜を蒸します。
- ③☆を混ぜ合わせ、さつまいも、ブロッコリーと和えます。
- ④パプリカを飾り完成です。

小松菜のくるみ白和え

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
小松菜	50	7	0.8	
人参	10	4	0.1	
木綿豆腐	30	7	0.7	
くるみ	3	20	0.4	
砂糖	2	8		
醤油	4			0.5
計		46	2	0.5

【作り方】

- ①小松菜を食べやすい大きさに、人参は短冊に切り、茹でます。
- ②木綿豆腐を茹でてつぶしておきます。
- ③くるみはフライパンでローストして細かく砕いておきます。
- ④②③☆を和えて完成です。

ピリ辛きのかませサラダ

材料	分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
しめじ	25	4	0.5	
しいたけ	15	3	0.5	
玉ねぎ	30	11	0.2	
ソルガ-ハ-コ	20	81	2.6	
ひじき	3	4	0.3	
油	3	28		
醤油	3			0.4
酢	3	1		
チリソース	4	5		0.1
こしょう	少々			
線キャベツ	30	7	0.4	
水菜	10	2	0.2	
糸唐辛子	少々			

【作り方】

- ①しめじ、しいたけの石づきを取って食べやすい大きさに切ります。
- ②玉ねぎを太めの千切りに、ソルガ-ハ-コは短冊切りにしておきます。
- ③ひじきを戻して湯がきます。
- ④油を熱し、②を入れ火が通ったら①を加えます。その後③を加え、☆で味付けをします。
- ⑤線キャベツと水菜を合わせ皿に盛り、④を乗せ、最後に糸唐辛子を飾って完成です。

計		146	4.7	0.5
---	--	-----	-----	-----

食物繊維・ビタミン、ミネラルを多く含む野菜や海藻などを、しっかり食べましょう。

果物

本日は1日の必要量の約半分(40kcal程度)を楽しみましょう。