

《主食》 ごはん (200g)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
312kcal	5.0g	0.6g	6mg	0.2mg	3.0g	0g

《主菜》 タンドリーチキン

無断転載禁止

(作り方)

- ①鶏肉に塩・こしょうで下味をつける
 - ②にんにく・しょうがをすりおろしておく
 - ③Aを混ぜ合わせる
 - ④①に③を入れ1時間程度つけ込む
 - ⑤フライパンに油をひき、④を中火で火が通るまで蓋をして焼く
- *焦げやすいので注意する
*オーブンで加熱する場合：180~200℃で20分前後加熱する

〔付合せ にんじんは一口大に切りコンソメで煮る〕

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
182kcal	14.0g	12.7g	24mg	0.7mg	0.9g	0.7g

(材料)	<1人分>	<2人分>
鶏もも肉	80g	160g
塩	0.2g	0.4g
こしょう		少々
A にんにく	0.1g	1片
しょうが	0.3g	1/4かけ
カレー粉	0.5g	小さじ1/2
ヨーグルト	8g	大さじ1強
トマトケチャップ	7g	大さじ1弱
油	1g	2g
〔付合せ にんじんのグラッセ〕		
にんじん	25g	50g
コンソメ	0.1g	0.2g

《副菜》 ひじきと切り干し大根のサラダ

(作り方)

- ①ひじき…水で戻してから好みの固さにゆで水気を切る
切り干し大根…水洗いし、水で戻してから好みの固さにゆで水気を切る
小松菜…水洗いし、好みの硬さにゆで水気を切り4cm位の長さに切る
- ②①とちりめんじゃこを混ぜ、ドレッシングを食べる直前に和え、器に盛る

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
57kcal	2.1g	3.3g	105mg	1.1mg	2.6g	0.6g

(材料)	<1人分>	<2人分>
ひじき(乾)	2g	4g
切り干し大根(乾)	5g	10g
小松菜	25g	50g
ちりめんじゃこ	2g	4g
ごまドレッシング	8g	16g

《その他》 チンゲンサイと油揚げの豆乳汁

(作り方)

- ①にんじん、チンゲンサイは細切りにし、油揚げは、湯通しして細切りにする
 - ②鍋に水、煮干し粉、人参、油揚げを入れて煮る
 - ③沸騰したら弱火にし、みそを加える
 - ④あさり缶は身だけを取り出し加える
 - ④チンゲンサイ、豆乳を加えて中火にし、沸騰する直前で火を止める
- *沸騰させると豆乳が分離するので注意する

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
91kcal	9.0g	4.7g	142mg	5.1mg	0.9g	0.6g

(材料)	<1人分>	<2人分>
にんじん	10g	20g
油揚げ	7.5g	1/2枚
チンゲンサイ	25g	1/2株
あさり缶(汁は除く)	10g	20g
みそ	3g(小さじ1/2)	6g(小さじ1)
豆乳	75ml	150ml
煮干し粉	3g	6g(大さじ1/2)
水	100ml	200ml

** 1食分の栄養価 **



エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
642kcal	30.1g	21.3g	277mg	7.1mg	7.4g	1.9g

《間食》 ヨーグルト寒天

** 季節のくだものも取り入れてみよう **

(作り方)

- ① 水・粉寒天・砂糖・スキムミルクを鍋に入れて中火にかけ、ときどき混ぜながら2~3分煮て寒天を溶かす。
- ② ①の粗熱がとれたら、プレーンヨーグルトを加え、よく混ぜ、型に注ぎ冷やし固める。
- ③ ブルーベリージャムを上のにのせる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
47kcal	1.6g	0.8g	53mg	0.1mg	0.5g	0.1g

(材料)	<4人分>
粉寒天	2g
水	200ml
砂糖	20g
スキムミルク	8g
プレーンヨーグルト	100g
ジャム(好みで)	少量

おいしい・簡単レシピ



《主菜》 豚しゃぶのトマトソース添え

(材料)	<1人分>	<2人分>
豚ロース薄切り肉	75g	150g
酒	小さじ1/4	小さじ1/2
オリーブ油	2g	小さじ1
にんにく	0.1g	1片
ベーコン	2.5g	1/4枚
セロリ	3g	1/10本
たまねぎ	20g	1/4個
なす	25g	1/2個
ピーマン	10g	1/2個
* トマト缶詰 (カット状)	100g	1/2缶
塩	0.2g	0.4g
砂糖	0.7g	小さじ1/2
パルメザンチーズ	3g	小さじ2

- (作り方)
- ①豚肉…一口大に切る
にんにく…みじん切り
たまねぎ・ピーマン・ベーコン…1cm角切り
セロリ…薄切り
なす…1cm厚さの半月切り
 - ②沸騰した湯に酒を加え豚肉を茹で、冷水で粗熱をとり
水気をきっておく
 - ③オリーブ油を熱し、にんにく、ベーコン、セロリ、たまねぎ、
なす、ピーマンの順で炒め、ホールトマトを加え煮立ってきたら
塩、砂糖で調味し最後にパルメザンチーズを加える
 - ④皿に②を盛りつけ、粗熱をとった③をかける

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
282kcal	16.4g	20.8g	48mg	0.8mg	2.4g	0.4g

* トマト缶詰は食塩無添加のものの使用

《主菜》 さんまの蒲焼き

(材料)	<1人分>	<2人分>
さんま	中1/2尾	中1尾
小麦粉	6g	小さじ4
油	6g	大さじ1
さとう	3g	小さじ2
しょうゆ	3g	小さじ1
酒	1.5g	小さじ1/2
水	15ml	30ml

- (作り方)
- ①さんま…3枚におろす
 - ②砂糖、しょうゆ、酒を鍋で一煮立ちさせタレを作る
 - ③さんまに小麦粉をまぶす
 - ④フライパンに油をひき、③を入れ両面を焼く
 - ⑤④を皿に盛りつけ、②のタレをかける

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
305kcal	14.3g	25.3g	23mg	1.1mg	0.2g	0.7g

《主菜》 野菜のキッシュ

(材料)	<1人分>	<2人分>
ほうれん草	40g	80g
プチトマト	1個	2個
マッシュルーム	1個	2個
卵	1/2個	1個
牛乳	40ml	80ml
生クリーム	大さじ1	大さじ2
塩		ひとつまみ
粉チーズ	小さじ1/2	小さじ1

- (作り方)
- ①ほうれん草をゆで、水気を切って3cmの長さに切る
 - ②プチトマトはヘタを取り洗い半分に切る
 - ③耐熱容器に薄く油をぬり、ほうれん草とマッシュルーム、
プチトマトを入れる
 - ④玉子、牛乳、生クリーム、塩を混ぜ③に流し入れる
 - ⑤上に粉チーズをふり180℃に温めたオーブンで30~40分焼く

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
176kcal	9.6g	13.6g	111mg	1.7mg	1.6g	0.6g

2020年版(八訂)日本食品成分表より