

管理栄養士監修レシピ

主食		もち麦ごはん				
材料		分量(4人分)	作り方			
米		240g	① 米を洗い、炊飯器に米・もち麦・水を入れて炊く。 ※もち麦を加えて炊く場合はいつもの通り米と水を炊飯器に入れ、もち麦重量の2倍の水をプラスする。			
もち麦		48g				
水		450ml				
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
245kcal	3.9g	0.7g	5mg	0.6mg	1.3g	0g

主菜		野菜たっぷり鮭のピリ辛ちゃんちゃん焼き				
材料		分量(4人分)	作り方			
キャベツ		200g	① キャベツはざく切り、玉ねぎはくし形切り、にんじんは4cm長さの短冊切りにする。にらは4cm長さに切る。			
にんじん		50g				
玉ねぎ		100g				
にら		50g	② 鮭に塩こしょうで下味をつける。熱したフライパンにバターを入れ、鮭を両面焼く。			
鮭		4切れ				
塩こしょう		少々	③ ②の鮭に火が通ったら取り出し、①の野菜を炒める。野菜がしんなりしてきたら鮭を野菜の上に置き、Aの調味料を回しかけてふたをして3分ほど加熱する。			
バター		10g				
A	みそ	大さじ1	④ ③の全体をさっと混ぜたら、彩りよく器に盛る。			
	酒	大さじ1				
	みりん	大さじ1				
	あれば豆板醤	小さじ1/3				
エネルギー		たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維
142kcal		14.4g	3.8g	49mg	0.8mg	2.2g

汁物		しょうが香るきのこのすまし汁				
材料		分量(4人分)	作り方			
豆腐		100g	① えのきの石づきをとり、2cm幅に切ってほぐす。			
わかめ		2g				
なめこ		1袋(100g)				
えのき		1/2袋(80g)	③ 豆腐を1cm角のさいの目切りにする。			
ねぎ		2本(14g)				
だし汁		600ml	⑤ 鍋にだし汁を入れて火にかけ、①②を加える。			
おろししょうが		小さじ1				
塩		ひとつまみ	⑥ ⑤に②を加え、塩・薄口しょうゆで味を整える。			
薄口しょうゆ		小さじ1				
エネルギー		たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維
36kcal		2.7g	1.2g	35mg	0.8mg	2.2g

献立名

もち麦ごはん、野菜たっぷり鮭のピリ辛ちゃんちゃん焼き、しょうが香るきのこのすまし汁、ほうれん草のしらす和え、フルーツヨーグルト寒天

副菜		ほうれん草のしらす和え				
材料		分量(4人分)	作り方			
ほうれん草		200g	① ほうれん草は良く洗い、沸騰した湯でゆでる。冷水にとり、水を切る。			
しらす		大さじ4(28g)				
ポン酢		小さじ4	② ①を3cm幅に切り、ボウルに入れ、しらす、ポン酢、白ごまを加えて混ぜたら器に盛る。			
白ごま		小さじ1				
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
23kcal	2.5g	0.4g	52mg	1.1mg	1.5g	0.6g

デザート		フルーツヨーグルト寒天				
材料		分量(6人分)	作り方			
キウイ		140g	① キウイは皮をむき、縦半分にし1cm幅の輪切りにする。パイナップルは輪切りのものを8等分にする。			
パイナップル		1コ				
粉寒天		4g	② 鍋に粉寒天と水を入れ、沸騰させる。			
水		200ml				
砂糖		35g	③ ①に砂糖を加え、溶かす。			
ヨーグルト		200g				
牛乳		100ml	④ ボウルに②とヨーグルト、牛乳を入れ、混ぜる。			
エネルギー		たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維
80kcal		1.7g	1.5g	62mg	0.2mg	1.1g

※栄養価は1人分



この献立の栄養価です♪
エネルギー:446kcal
たんぱく質:23.5g
脂質:6.1g
カルシウム:140mg
鉄:3.3g
食物繊維:7.2g
塩分:2.1g

デザートの栄養価は除く

