

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	0.6g	6mg	0.6mg	1.3g	0g

主菜		シャキシャキれんこん入り酢豚				
材料		分量(4 人分)	作り方			
豚肉(とんかつ用)		320g	① 豚肉は一口大に切り、塩こしょうで下味をつける。 ② 玉ねぎはくし形切り、にんじんは乱切り、れんこんは 1 cm 幅のいちよう切りにする。 ③ ピーマンは乱切りにする。 ④ ①の豚肉に薄く片栗粉をまぶし、多めの油を入れたフライパンで揚げ焼きにする。火が通ったら取り出す。 ⑤ ④のフライパンで、②の野菜を入れて炒める。火が通ったら余分な油をふきとり、③、④を加える。 ⑥ ⑤に合わせた A の調味料を入れてからめる。 ⑦ さっと炒め、器に盛る。			
塩こしょう		少々				
片栗粉		適量				
玉ねぎ		100g(1/2 玉)				
にんじん		100g(2/3 本)				
れんこん		240g				
ピーマン		100g(4コ)				
サラダ油		大さじ 2				
ケチャップ		大さじ 4				
しょうゆ		小さじ 2				
酢		小さじ 2				
水		大さじ 4				
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
211kcal	14.9g	5.7g	32mg	1.5mg	2.9g	1.0g

副菜		大豆もやしのナムル				
材料		分量(4 人分)	作り方			
水菜		120g	① 水菜はしっかり洗い、3cm 長さに切る。 ② ①と大豆もやしを耐熱容器に入れ、ふんわりラップをし、600W で1分半程度加熱する。加熱後水気を切る。(さっとゆでてでもよい) ③ ロースハムは細切りにする。きくらげは水で戻した後、沸騰した湯で30秒ほどゆでる。 ④ ②、③をボウルに合わせ、A の調味料で味を整える。 ⑤ 器に盛る。			
大豆もやし		120g				
ロースハム		40g				
きくらげ(乾)		8g				
ごま油		小さじ 4				
しょうゆ		小さじ 2				
塩		ひとつまみ				
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
82kcal	3.5g	6.2g	86mg	1.1mg	2.2g	0.7g

献立名

もち麦ごはん、シャキシャキれんこん入り酢豚、大豆もやしのナムル、ちゃんぽん風野菜スープ

汁物		ちゃんぽん風野菜スープ				
材料		分量(4 人分)	作り方			
切り干し大根(乾)		20g	① 切り干し大根は水で戻しておく。戻した後、水気を切り3cm 長さに切る。 ② キャベツは大きめにざく切り、にんじんは5mm幅のいちよう切りにする。 ③ 鍋に鶏がらスープの素、水をいれ火にかける。 ④ ③に①、②の食材をいれて中火で加熱する。 ⑤ 野菜に火が通ったら、A の調味料をいれて味をつける。 ⑥ 豆乳を加え、ごま油を回し入れて火を止める。 ⑦ 器に盛り、粗びきこしょうをふる。			
キャベツ		160g				
にんじん		80g(1/2 本)				
鶏がらスープの素		小さじ 2				
水		480ml				
おろしにんにく		小さじ 1/2				
しょうゆ		小さじ 2				
みそ		小さじ 2				
豆乳(または牛乳)		160ml				
ごま油		大さじ 1				
粗びきこしょう		少々				
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
87kcal	3.0g	4.0g	64mg	1.0mg	2.5g	0.8g

※栄養価は 1 人分

しっかり噛んでおいしく食べよう!



この献立の栄養価です♪
エネルギー:625kcal
たんぱく質:25.3g
脂質:16.5g
カルシウム:187mg
鉄:4.2mg
食物繊維:8.9g
塩分:2.4g

