

管理栄養士監修レシピ

主食		麦ごはん				
材料	分量(4人分)	作り方				
米	260g	①炊飯器に、洗った米と麦を入れ、普通に炊く。				
麦	26g					
エネルギー	脂質	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
244kcal	0.6g	3.8g	5mg	0.6mg	1.1mg	0.0g

主菜		鶏のコーンフレーク焼き				
材料	分量(4人分)	作り方				
鶏もも肉	320g	①鶏もも肉を一口大に切る。 ビニール袋に、おろししょうが、おろしにんにく、濃口しょうゆ、マヨネーズも入れてよくもみ込み、下味をつける。 ②袋の中にコーンフレークを入れて、あらく砕く。 ③②の袋の中に①の鶏もも肉を入れて、コーンフレークをまぶす。 ④フライパンに油をひき、弱火で③をじっくり焼く。 ※コーンフレークは焦げやすいため、弱火で焼く。 ⑤器に盛り付ける。 ★コーンフレークはプレーン味を選びましょう！				
おろししょうが	2g					
おろしにんにく	2g					
濃口しょうゆ	小さじ1(5g)					
マヨネーズ	小さじ2(8g)					
コーンフレーク(プレーン)	40g					
油	適量					
【付け合わせ:ブロッコリーの塩ゆで】						
ブロッコリー	80g					
塩(ゆで用)	0.4g					
エネルギー	脂質	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
213kcal	12.4g	15.2g	15mg	0.9mg	1.3g	0.6g

副菜		海藻サラダ				
材料	分量(4人分)	作り方				
木綿豆腐	1/4丁(80g)	①乾燥わかめは、水に戻し、水気を絞っておく。 レタスは食べやすい大きさにちぎり、トマトは角切りにする。 木綿豆腐はさいの目切りをする。 ②Aの調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。 ③①と②を混ぜ合わせて、器に盛る。 ④最後にしらすを上につりかける。 ★トマトは湯おきしてもよいです。				
乾燥わかめ	4g					
トマト	1個(160g)					
レタス	40g					
しらす	20g					
レモン果汁	小さじ1(4g)					
米酢	小さじ1(4g)					
薄口しょうゆ	小さじ2(10g)					
砂糖	小さじ1(4g)					
エネルギー	脂質					
36kcal	1.0g	2.5g	44mg	0.5mg	1.1g	0.7g

献立名

麦ごはん、鶏のコーンフレーク焼き、海藻サラダ、オクラのかきたま汁、フルーツポンチ

汁もの		オクラのかきたま汁				
材料	分量(4人分)	作り方				
卵	2個	①かつおと昆布の合わせだしをとる。 1) 昆布を分量の水に30分程度つけておき、鍋に火をかけ、沸騰直前に昆布をとりだす。 2) 沸騰したら、かつおを加え、再び沸騰したら火を止める。 3) かつおが沈んだら、かつお節をすくい取る。 ②玉ねぎは薄切り、えのきは3cm幅、オクラは小口切りにする。 ③だしをとった鍋に、玉ねぎ、えのきを加え火にかける。 ④沸騰したら、オクラを加える。 ⑤薄口しょうゆを加え、味を整える。 ⑥水溶性片栗粉を加え、とろみをつける。 ⑦最後に溶き卵をまわし入れ、オクラを加える。				
玉ねぎ	1/4個					
えのき	1/2袋(40g)					
オクラ	2本					
だし昆布	4g					
かつお節	8g					
薄口しょうゆ	小さじ4(24g)					
片栗粉	小さじ1(3g)					
水	600ml					
エネルギー	脂質					
40kcal	1.4g	2.4g	17mg	0.5mg	0.9g	1.2g

デザート		フルーツポンチ									
材料	分量(4人分)	作り方									
バナナ	1本	①バナナは輪切りにする。 キウイフルーツは皮をむき、いちよう切りにする。 ナタデココは水気をきる。 ②果物、ナタデココ、フルーツ缶、サイダーを混ぜ合わせた後、器に盛る。 ※フルーツ缶の汁も一緒にいれる。									
みかん缶	80g										
パイナップル缶	40g										
ナタデココ	40g										
キウイフルーツ	1個										
サイダー	80ml										
エネルギー	脂質						たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
79kcal	0.1g						0.5g	8mg	0.3mg	0.9g	0.0g

※栄養価は1人分です



この献立の栄養価です♪
 エネルギー:582kcal
 脂質:15.4g
 たんぱく質:23.9g
 カルシウム:79mg
 鉄:2.5
 食物繊維:4.4g
 塩分:2.6g

デザートの栄養価は除く